de

SUUNTO AMBIT
BENUTZERHANDBUCH

1 SICHERHEIT 5
2 Willkommen 7
3 Symbole und Bereiche auf dem Display 8
4 Tastenfunktionen 10
4.1 Beleuchtung und Tastensperre verwenden 11
5 Erste Schritte 13
6 Suunto Ambit anpassen 14
6.1 Mit Movescount verbinden 14
6.2 Suunto Ambit aktualisieren 15
6.3 Benutzerdefinierte Modi 16
6.4 Display umschalten 17
7 Modus „Zeit“ verwenden 19
7.1 Zeiteinstellungen ändern 19
8 Navigation 24
8.1 GPS verwenden 24
8.1.1 GPS-Signal empfangen 24
8.1.2 GPS-Raster und -Positionsformate 26
8.2 Standort bestimmen 27
8.3 Wegpunkte hinzufügen 28
8.4 Zu einem Wegpunkt navigieren 30
8.5 Einen Wegpunkt löschen 33
9 Höhe- und Baro-Modus benutzen 36
9.1 Funktionsweise der Höhenmesser-/Barometerfunktion 36
9.1.1 Korrekte Messwerte erhalten 37
9.1.2 Inkorrekte Messwerte 38

9.2 Profil für Aktivität anpassen 39
9.2.1 Profile einstellen 39
9.2.2 Referenzwerte festlegen 40
9.3 Profil **Höhenmesser** verwenden 41
9.4 Profil **Barometer** verwenden 42
9.5 Profil **Automatisch** verwenden 44
10 3D-Kompass verwenden 46
10.1 Kompass kalibrieren 46
10.2 Deklinationswert einstellen 48
11 Trainingsmodi verwenden 51
11.1 Trainingsmodi 51
11.2 Zusätzliche Optionen in den Trainingsmodi 52
11.3 Herzfrequenzgurt verwenden 53
11.4 Herzfrequenzgurt anlegen 54
11.5 Training starten 56
11.6 Während des Trainings 58
11.6.1 Routen aufzeichnen 59
11.6.2 In Runden trainieren 59
11.6.3 Höhenaufzeichnung 60
11.7 Nach dem Training 62
11.7.1 Nach dem Training mit einem Herzfrequenzgurt ... 63
11.7.2 Nach dem Training ohne Herzfrequenzgurt 64
12 FusedSpeed 65
Verwendungsbeispiel: Laufen und Radfahren mit FusedSpeed™ 67

13 Einstellungen anpassen 68
13.1 Menü „Serviceinf.“ 71
13.2 Sprache ändern 73
14 Mit POD/Herzfrequenzgurt synchronisieren 75
14.1 POD kalibrieren 78
15 Symbole 79
16 Terminologie 83
17 Wartung und Pflege 86
17.1 Wasserfestigkeit 87
17.2 Batterie laden 88
17.3 Wechseln der Batterie im HF-Gurt 89
18 Technische Daten 91
18.1 Marke 92
18.2 FCC-Einhaltung 92
18.3 CE 93
18.4 RSS und ICES 93
18.5 Copyright 93
18.6 Patenthinweis 94
18.7 Garantie 94
Index 99

1 SICHERHEIT

Bedeutung der Symbole

WARNUNG: *– weist auf einen Vorgang oder eine Situation hin, die zu schweren oder lebensgefährlichen Verletzungen führen kann.*

ACHTUNG: *– weist auf einen Vorgang oder eine Situation hin, die zu Beschädigungen am Gerät führen kann.*

HINWEIS: *– wird verwendet, um besonders wichtige Informationen hervorzuheben.*

TIPP: *- weist auf zusätzliche Tipps zur Verwendung der Gerätefunktionen hin.*

Sicherheitshinweise

WARNUNG: *OBWOHL UNSERE PRODUKTE ALLEN BRANCHENNORMEN ENTSPRECHEN, KÖNNEN DURCH DEN HAUTKONTAKT MIT DEM PRODUKT ALLERGISCHE REAKTIONEN ODER HAUTIRRITATIONEN HERVORGERUFEN WERDEN. VERWENDEN SIE DAS GERÄT IN DIESEM FALL NICHT WEITER, UND SUCHEN SIE EINEN ARZT AUF.*

WARNUNG: *SPRECHEN SIE IMMER MIT IHREM ARZT, BEVOR SIE MIT EINEM TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN. EIN ZU INTENSIVES TRAINING KANN IHRE GESUNDHEIT GEFÄHRDEN.*

⚠ ***WARNUNG:*** *DIESES GERÄT IST NUR FÜR DEN FREIZEITSPORT GEEIGNET.*

⚠ ***WARNUNG:*** *VERLASSEN SIE SICH NIE AUSSCHLIESSLICH AUF DIE GPS-DATEN. BEACHTEN SIE, DASS DIE ANGABEN ZUR BATTERIENUTZUNGSDAUER SCHÄTZWERTE SIND. VERWENDEN SIE IMMER ZUSÄTZLICHE KARTEN UND ANDERE ZUSATZMATERIALIEN, DIE IHRE SICHERHEIT GEWÄHRLEISTEN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *BRINGEN SIE DAS GERÄT NICHT MIT LÖSUNGSMITTELN IN KONTAKT, DA DIESE DIE OBERFLÄCHE BESCHÄDIGEN KÖNNEN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *BRINGEN SIE DAS GERÄT NICHT MIT INSEKTENSCHUTZMITTELN IN KONTAKT, DA DIESE DIE OBERFLÄCHE BESCHÄDIGEN KÖNNEN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *AUS UMWELTSCHUTZGRÜNDEN MUSS DAS GERÄT ALS ELEKTRONIKABFALL ENTSORGT WERDEN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *UM BESCHÄDIGUNGEN ZU VERMEIDEN, SCHÜTZEN SIE DAS GERÄT VOR STÖSSEN UND VOR DEM HERUNTERFALLEN.*

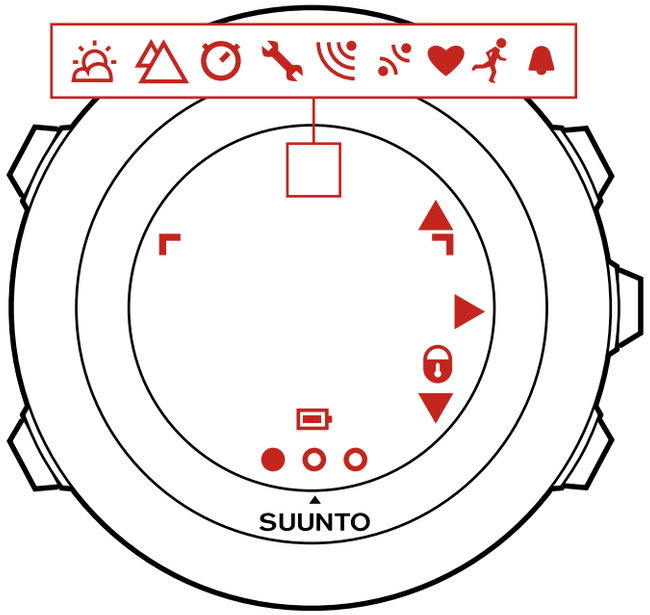
2 WILLKOMMEN

Sie können sie als „Uhr“ bezeichnen, doch die Suunto Ambit ist viel mehr als nur ein Zeitmesser. Höhe, Standort, Geschwindigkeit, Herzfrequenz, Wetterbedingungen – all diese Daten können Sie direkt an Ihrem Handgelenk ablesen.

Personalisieren Sie Ihr Gerät, indem Sie genau die Funktionen auswählen, die bei Ihrem nächsten Abenteuer zum Einsatz kommen sollen.

Die neue Suunto Ambit – die weltweit erste GPS-Uhr für Outdoor-Enthusiasten.

3 SYMBOLE UND BEREICHE AUF DEM DISPLAY

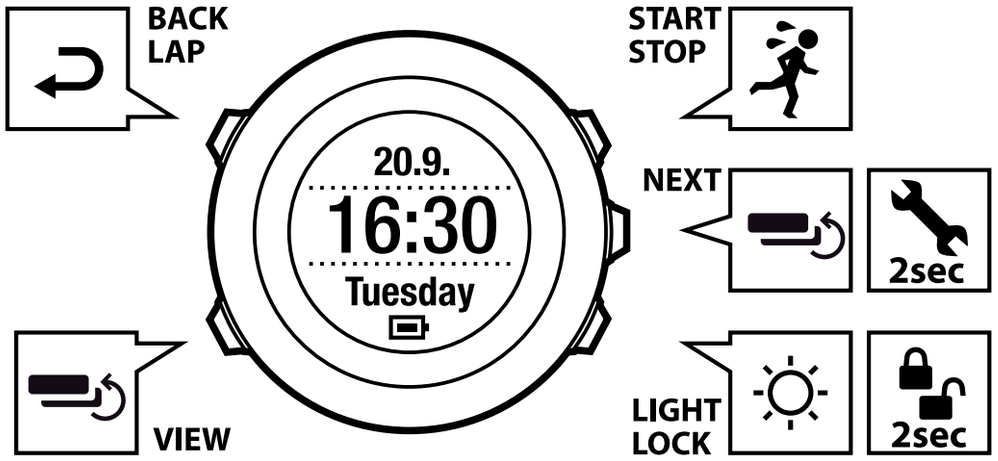


- Barometer
- Höhenmesser
- Chronograph
- Einstellungen
- Signalstärke
- Synchronisierung
- Herzfrequenz
- Trainingsmodus
- Alarm
- Tastensperre
- Batterie
- Aktueller Bildschirm
- Tastenmarkierungen
- Nach oben / Wert erhöhen
- Weiter / bestätigen
- Nach unten / Wert herabsetzen

Eine vollständige Auflistung der Symbole der Suunto Ambit finden Sie in *Kapitel 15 Symbole auf Seite 79*.

4 TASTENFUNKTIONEN

Die Suunto Ambit hat fünf Tasten, mit denen Sie die Funktionen aufrufen können.



[Start Stop]:

- Trainingsmenü aufrufen
- Training unterbrechen oder fortsetzen
- Training beenden und speichern durch Gedrückthalten
- Wert erhöhen oder in den Einstellungen nach oben bewegen

[Next]:

- zwischen Ansichten umschalten
- Einstellungen aufrufen oder verlassen durch Gedrückthalten
- zusätzliche Trainingsoptionen in den Trainingsmodi aufrufen oder verlassen durch Gedrückthalten
- Einstellung bestätigen

[Light Lock]:

- Displaybeleuchtung einschalten

- Tastensperre ein- oder ausschalten durch Gedrückthalten
- Wert herabsetzen oder in den Einstellungen nach unten bewegen

[Ansicht]:

- Ansichten im Modus **TIME (ZEIT)** und während des Trainings umschalten
- Display-Anzeige zwischen hell und dunkel umschalten durch Gedrückthalten

[Back Lap]:

- zum vorherigen Schritt zurückschalten
- Runde beim Training eingeben

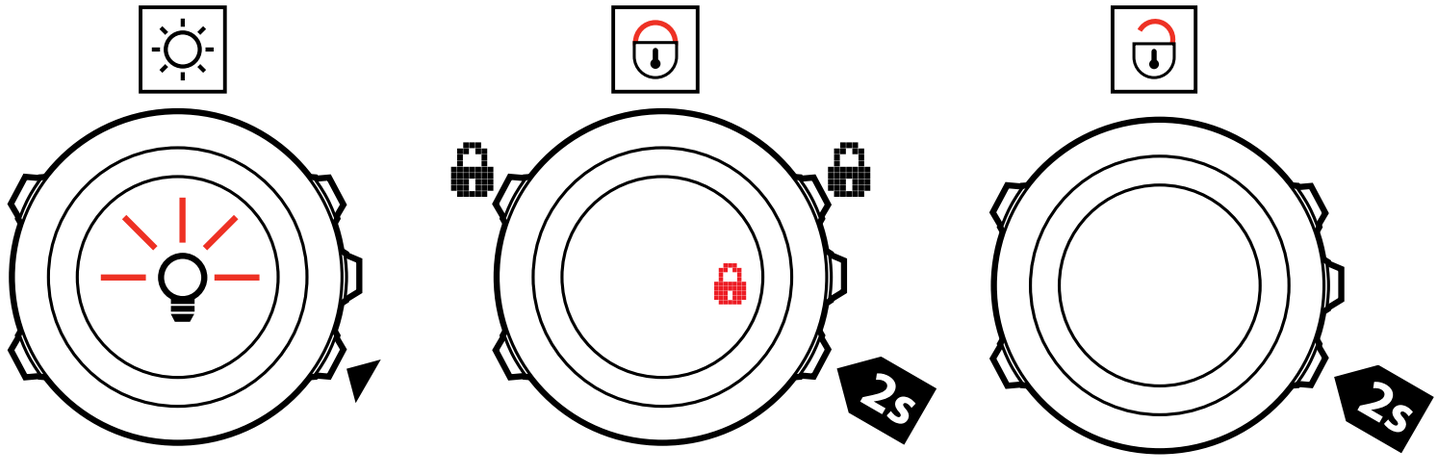
TIPP: *Beim Ändern von Werten können Sie den Vorgang beschleunigen, indem Sie [Start Stop] oder [Light Lock] gedrückt halten, bis das Gerät schneller durch die Werte blättert.*

4.1 Beleuchtung und Tastensperre verwenden

Drücken Sie [Light Lock], um die Displaybeleuchtung einzuschalten. Die Hintergrundbeleuchtung bleibt 5 Sekunden lang eingeschaltet. Weitere Informationen zu den Einstellungen für die Beleuchtung finden Sie in *Kapitel 13 Einstellungen anpassen auf Seite 68*.

Halten Sie [Light Lock] gedrückt, um die Tastensperre ein- oder auszuschalten. Wenn die Tastensperre eingeschaltet ist, wird auf dem Display 🔒 angezeigt.

TIPP: *Verwenden Sie die Tastensperre, um zu verhindern, dass die Protokollaufzeichnung versehentlich gestartet oder gestoppt wird. Wenn die Tastensperre eingeschaltet ist, können Sie die Beleuchtung aktivieren, indem Sie [Light Lock] drücken, zwischen Display-Anzeigen umschalten, indem Sie [Next] drücken, und zwischen Ansichten umschalten, indem Sie [View] drücken.*

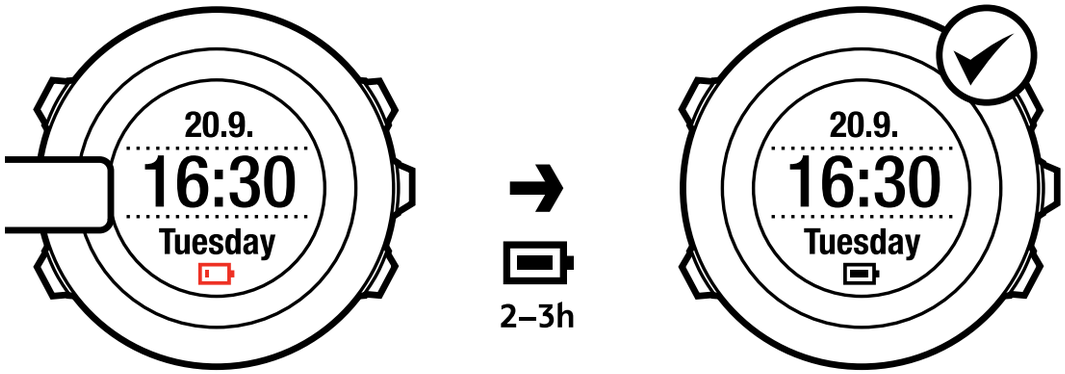

2s
2s

5 ERSTE SCHRITTE

Laden Sie zunächst die Batterie. Die Suunto Ambit wird automatisch aktiviert, wenn Sie sie über das mitgelieferte USB-Kabel mit Ihrem Computer verbinden. Sie können das Gerät auch aktivieren, indem Sie es mit dem zusätzlich erhältlichen Suunto Wandladegerät an eine Netzsteckdose anschließen.

Es dauert etwa 2 bis 3 Stunden, bis die leere Batterie vollständig aufgeladen ist. Der erste Ladevorgang kann eine noch längere Zeit in Anspruch nehmen. Während des Ladevorgangs mit dem USB-Kabel sind die Tasten gesperrt.

HINWEIS: *Um eine lange Batterielebensdauer zu gewährleisten, entfernen Sie das Kabel erst, wenn die Batterie vollständig aufgeladen ist. Wenn der Ladevorgang abgeschlossen ist, wird der Hinweis* ***Batterie voll*** *auf dem Display angezeigt.*



6 SUUNTO AMBIT ANPASSEN

6.1 Mit Movescount verbinden

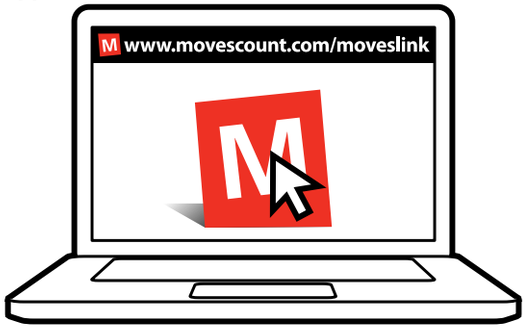
Movescount.com ist Ihr kostenloses persönliches Sporttagebuch und eine Online-Sportcommunity, die Ihnen umfangreiche Funktionen bietet, mit denen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten dokumentieren und über Trainingserfahrungen berichten können. In Movescount können Sie Ihre aufgezeichneten Trainings-Moves von Ihrer Suunto Ambit hochladen und das Gerät optimal für Ihre persönlichen Anforderungen anpassen.

TIPP: *Darüber hinaus können Sie die Software Ihrer Suunto Ambit über Movescount aktualisieren, falls Updates bereitstehen.*

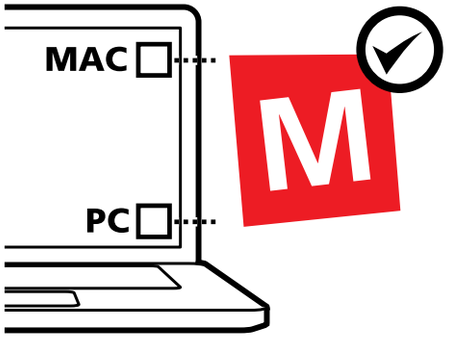
Installieren Sie zunächst Moveslink:

1. Rufen Sie www.movescount.com/moveslink auf Ihrem Computer auf.
2. Laden Sie Moveslink herunter, und installieren und aktivieren Sie die Anwendung.

1.



2.



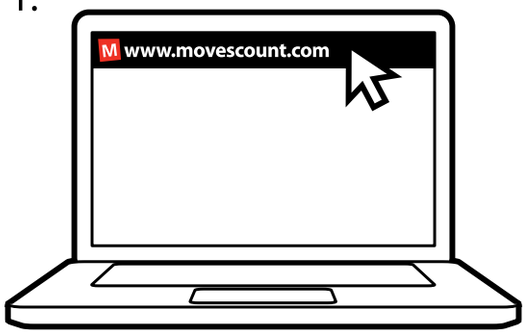
HINWEIS: *Wenn Moveslink aktiv ist, wird auf Ihrem Computer ein Moveslink-Symbol angezeigt.*

HINWEIS: *Moveslink ist kompatibel mit PCs (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) und Macs (Intel-basiert, mit OS X Version 10.6 oder höher).*

So registrieren Sie sich auf Movescount:

1. Rufen Sie www.movescount.com auf Ihrem Computer auf.
2. Erstellen Sie Ihr Benutzerkonto.

1.



2.

HINWEIS: *Wenn Sie Ihre Suunto Ambit zum ersten Mal mit Movescount verbinden, werden alle Informationen (einschließlich der Geräteeinstellungen) vom Gerät auf das Benutzerkonto übertragen. Wenn Sie die Suunto Ambit erneut mit Ihrem Movescount-Konto verbinden, werden Änderungen an Einstellungen und Trainingsmodi, die Sie in Movescount und auf dem Gerät vorgenommen haben, synchronisiert.*

6.2 Suunto Ambit aktualisieren

Sie können Ihre Suunto Ambit über Movescount automatisch aktualisieren.

HINWEIS: *Wenn Sie die Software Ihrer Suunto Ambit aktualisieren, werden alle vorhandenen Protokolle automatisch in Movescount übertragen und aus dem Gerätespeicher gelöscht.*

So aktualisieren Sie die Software Ihrer Suunto Ambit:

1. Gehen Sie auf www.movescount.com/moveslink, und installieren Sie die Anwendung „Moveslink“.
2. Verbinden Sie die Suunto Ambit über das Suunto USB-Kabel mit Ihrem Computer. Moveslink prüft automatisch, ob Software-Updates verfügbar sind. Wenn ein Update verfügbar ist, wird Ihr Gerät aktualisiert.

HINWEIS: *Sie können Moveslink verwenden, ohne sich auf Movescount zu registrieren. Mit Movescount können Sie jedoch den Funktionsumfang und die Personalisierungs- und Einstellungsoptionen Ihrer Suunto Ambit erheblich erweitern. Darüber hinaus können Sie aufgezeichnete Routen und andere Daten zu Ihren Aktivitäten anzeigen. Es empfiehlt sich daher, einen Movescount-Account anzulegen, um alle Funktionen des Geräts in vollem Umfang nutzen zu können.*

6.3 Benutzerdefinierte Modi

Neben den Standard-Trainingsmodi, die auf dem Gerät voreingestellt sind (siehe *Abschnitt 11.1 Trainingsmodi auf Seite 51*), können Sie benutzerdefinierte Trainingsmodi verwenden, die Sie in Movescount erstellen und bearbeiten.

Benutzerdefinierte Modi können bis zu 8 verschiedene Traningsmodus-Displays umfassen. Sie können aus einer umfangreichen Liste auswählen, welche Daten auf den einzelnen Displays angezeigt werden sollen. Sie haben beispielsweise die Möglichkeit, Herzfrequenz-Grenzwerte und Autolap-Distanzen für

bestimmte Sportarten festzulegen oder die Aufzeichnungsrate anzupassen, um die Batterienutzungsdauer oder Genauigkeit der Messung zu optimieren.

Bis zu 10 verschiedene benutzerdefinierte Modi können von Movescount auf die Suunto Ambit übertragen werden. Während einer Trainingseinheit kann nur ein benutzerdefinierter Modus aktiviert sein.

TIPP: *Die Standard-Trainingsmodi können ebenfalls über Movescount geändert werden.*

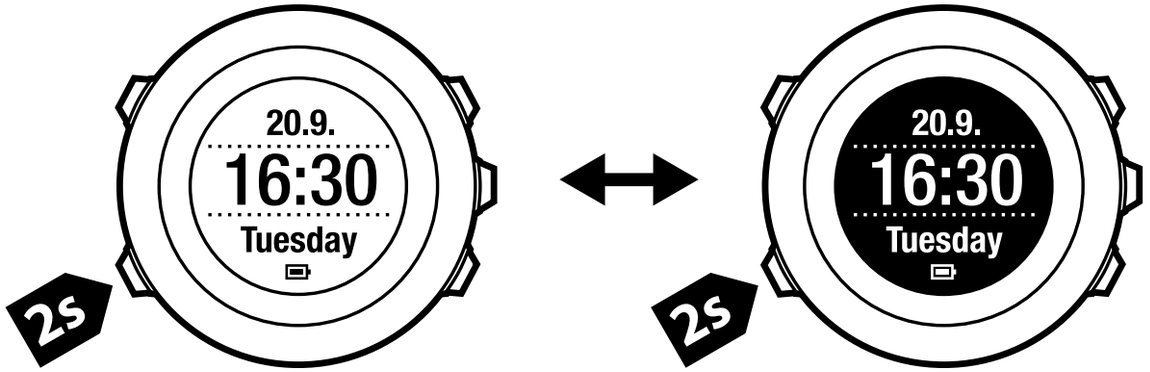
6.4 Display umschalten

Sie können die Display-Anzeige Ihrer Suunto Ambit zwischen hell und dunkel umschalten.

So schalten Sie das Display in den Einstellungen um:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um die Einstellungen aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um die **ALLGEMEINEN** Einstellungen aufzurufen.
3. Drücken Sie [Next], um **Töne/Anzeige** aufzurufen.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **Display umschalt.**, und bestätigen Sie mit [Next].

TIPP: *Sie können das Display Ihrer Suunto Ambit auch umschalten, indem Sie [View] gedrückt halten.*


20.9.
16:30
Tuesday
2s
20.9.
16:30
Tuesday
2s

7 MODUS „ZEIT“ VERWENDEN

Im Modus **TIME (ZEIT)** stehen Funktionen für die Zeitmessung zur Verfügung.

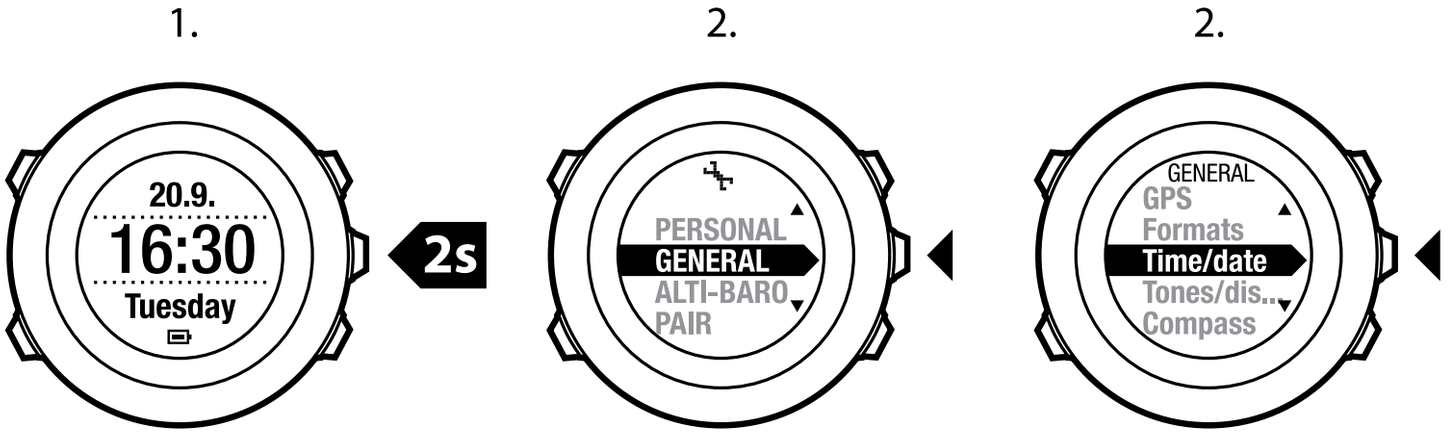
Im Modus **TIME (ZEIT)** werden folgende Informationen angezeigt:

- obere Zeile: Datum
- mittlere Zeile: Zeit
- untere Zeile: mit [View] zwischen Sekunden, Dualzeit und Wochentag umschalten.

7.1 Zeiteinstellungen ändern

So rufen Sie die Zeiteinstellungen auf:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um die Einstellungen aufzurufen.
2. Drücken Sie in den Einstellungen [Next], um die Option **ALLGEMEIN** aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **Zeit/Datum**, und bestätigen Sie mit [Next].

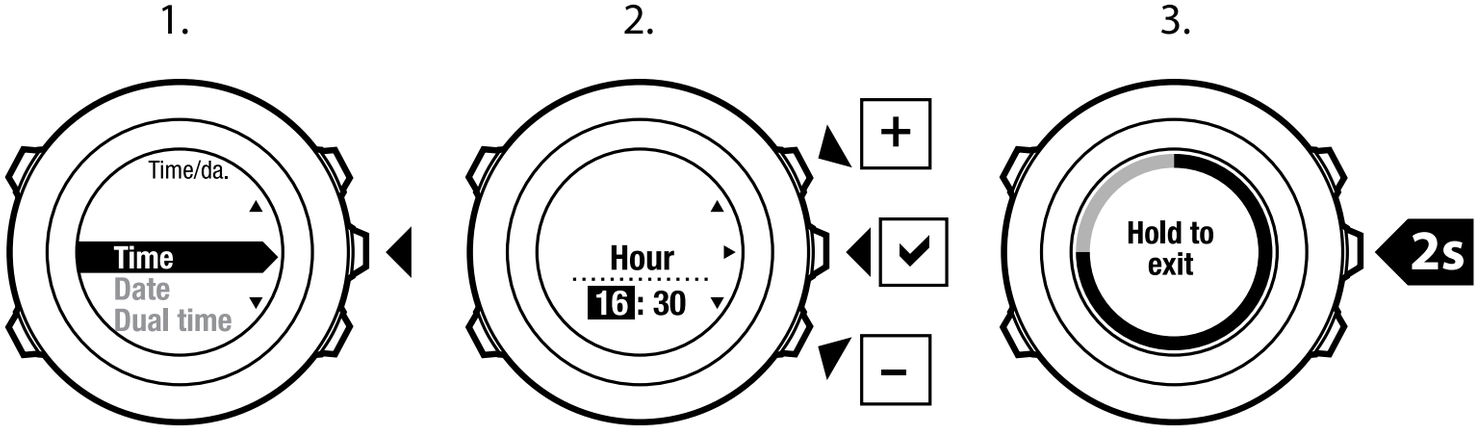


Einstellen der Uhrzeit

Die aktuelle Zeit wird im Modus **TIME (ZEIT)** in der mittleren Zeile des Displays angezeigt.

So stellen Sie die Zeit ein:

1. Rufen Sie in den Einstellungen die Option **ALLGEMEIN** auf, und blättern Sie anschließend zu **Zeit/Datum** und **Zeit**.
2. Ändern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Stunden und Minuten. Übernehmen Sie die Einstellungen mit [Next].
3. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen, oder halten Sie [Next] gedrückt, um die Einstellungen zu verlassen.

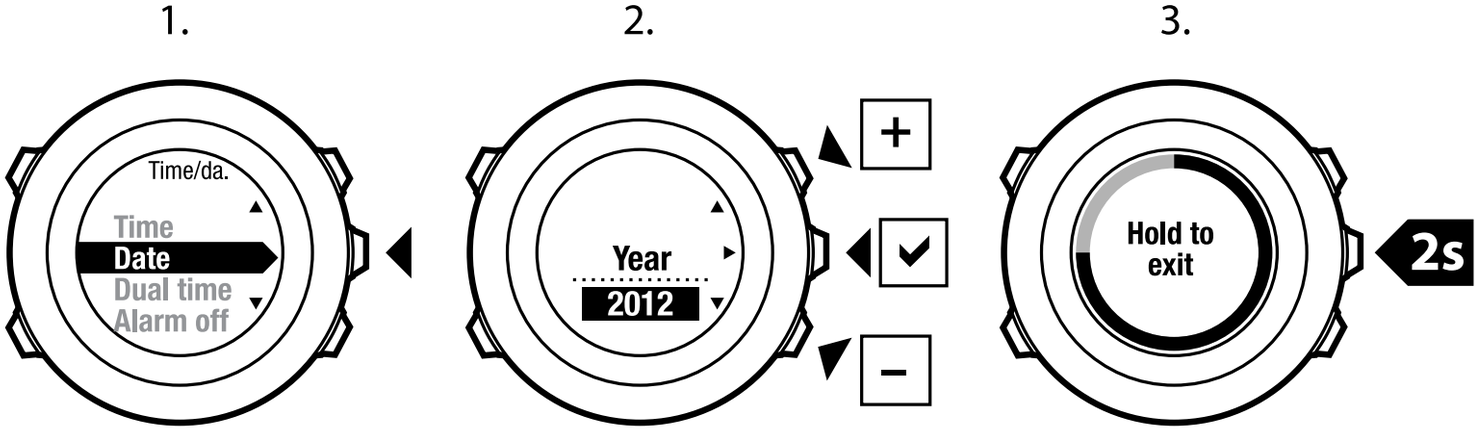


Datum einstellen

Das aktuelle Datum wird im Modus **TIME (ZEIT)** in der oberen Zeile des Displays angezeigt.

So stellen Sie das Datum ein:

1. Rufen Sie in den Einstellungen die Option **ALLGEMEIN** auf, und blättern Sie anschließend zu **Zeit/Datum** und **Datum**.
2. Ändern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Jahr, Monat und Tag. Übernehmen Sie die Einstellungen mit [Next].
3. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen, oder halten Sie [Next] gedrückt, um die Einstellungen zu verlassen.



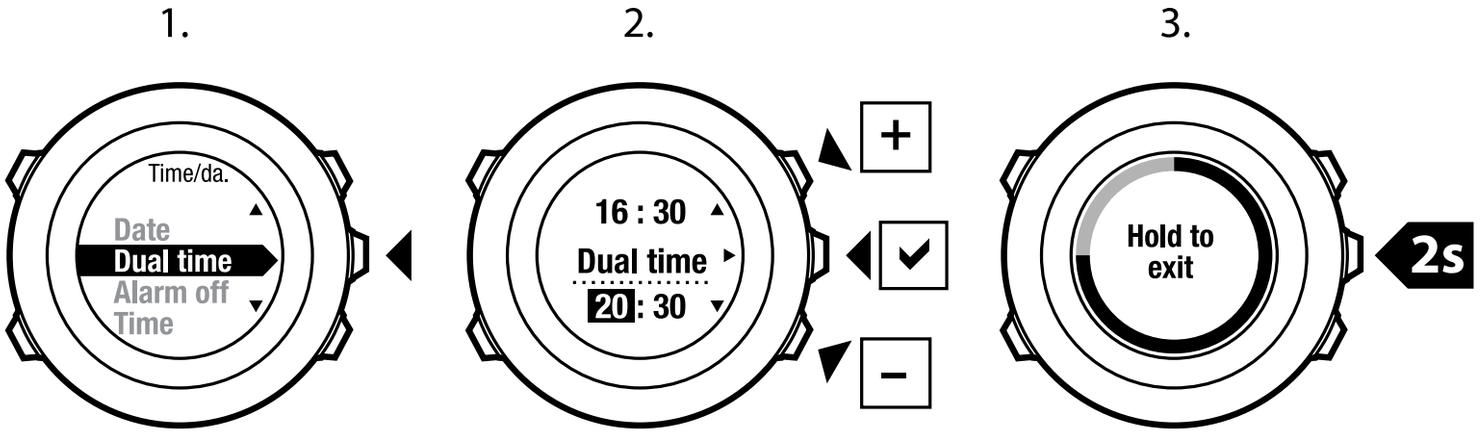
Einstellen der Dualzeit

Mit der Dualzeit können Sie die aktuelle Uhrzeit in einer zweiten Zeitzone anzeigen, zum Beispiel, wenn Sie auf Reisen sind. Die Dualzeit wird im Modus **TIME (ZEIT)** in der unteren Zeile des Displays angezeigt, wenn Sie [View] drücken.

So stellen Sie die Dualzeit ein:

1. Rufen Sie in den Einstellungen die Option **ALLGEMEIN** auf, und blättern Sie anschließend zu **Zeit/Datum** und **Dualzeit**.

2. Ändern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Stunden und Minuten. Übernehmen Sie die Einstellungen mit [Next].
3. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen, oder halten Sie [Next] gedrückt, um die Einstellungen zu verlassen.

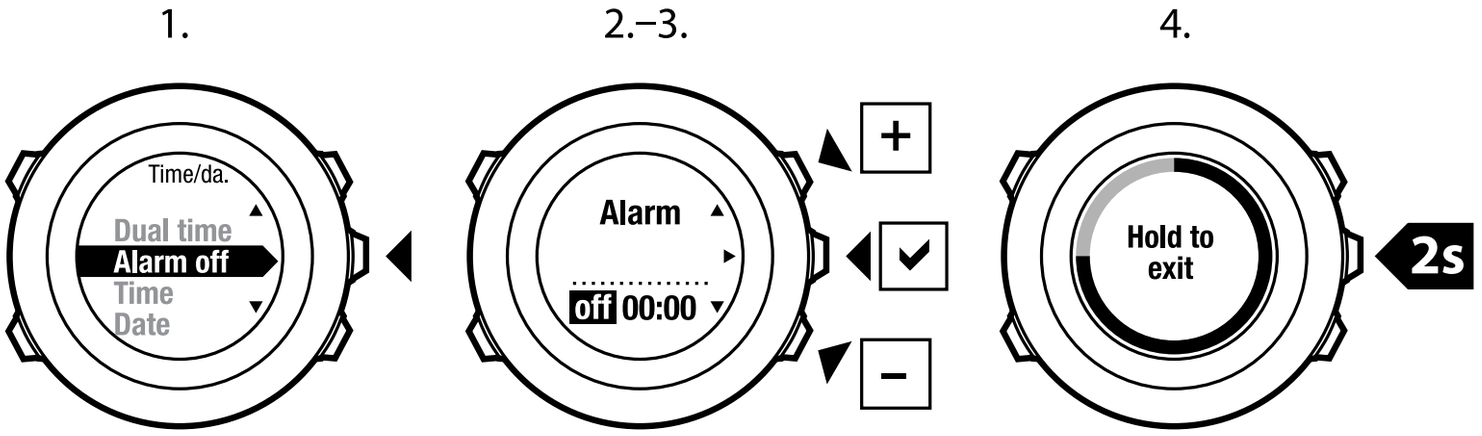


Alarm einstellen

Sie können Ihre Suunto Ambit als Wecker benutzen.

So können Sie die Alarmfunktionen aufrufen und eine Zeit einstellen:

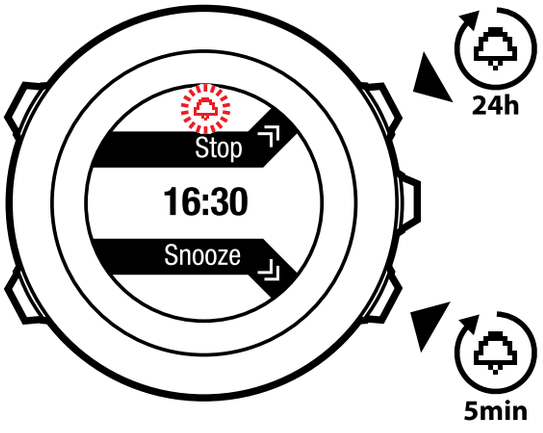
1. Rufen Sie in den Einstellungen die Option **ALLGEMEIN** auf, und blättern Sie anschließend zu **Zeit/Datum** und **Alarm**.
2. Stellen Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] den Alarm ein oder aus. Übernehmen Sie die Einstellungen mit [Next].
3. Stellen Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] die Werte für Stunden und Minuten ein. Übernehmen Sie die Einstellungen mit [Next].
4. Gehen Sie mit [Back Lap] zurück zu den Einstellungen, oder halten Sie [Next] gedrückt, um die Einstellungen zu verlassen.



Wenn der Alarm eingeschaltet ist, wird in den meisten Display-Ansichten das Alarmsymbol angezeigt.

Wenn der Alarm ertönt, können Sie:

- **Schlummer** wählen, indem Sie [Light Lock] drücken. Der Alarm wird abgebrochen und alle fünf Minuten erneut gestartet, bis Sie ihn ausschalten. Sie können den Alarm bis zu 12 Mal für insgesamt 1 Stunde vorübergehend anhalten.
- **Stopp** wählen, indem Sie [Start Stop] drücken. Der Alarm wird ausgeschaltet und am folgenden Tag zur gleichen Zeit wieder gestartet, sofern Sie den Alarm nicht in den Einstellungen deaktivieren.



8 NAVIGATION

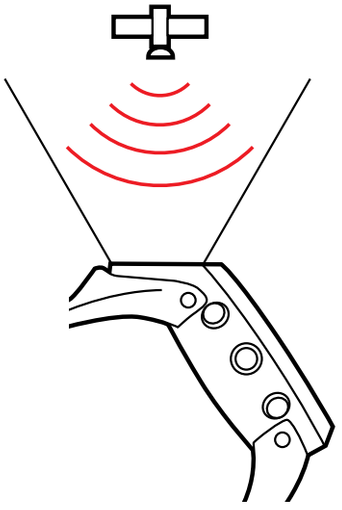
8.1 GPS verwenden

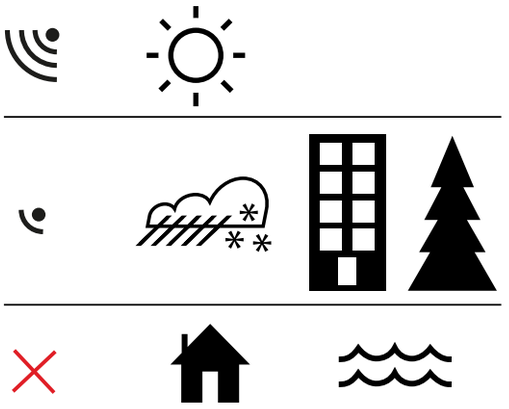
Die Suunto Ambit verwendet das Global Positioning System (GPS), um Ihren aktuellen Standort zu ermitteln. GPS arbeitet mit Signalen von Satelliten, die in einer Höhe von 20.000 km mit einer Geschwindigkeit von 4 km/s um die Erde kreisen.

Der integrierte GPS-Empfänger der Suunto Ambit ist für die Verwendung am Handgelenk optimiert und kann Daten aus einem sehr großen Winkel empfangen.

8.1.1 GPS-Signal empfangen

Wenn Sie einen Trainingsmodus mit GPS-Funktionen auswählen, Ihren Standort ermitteln oder mit der Navigation zu einem Wegpunkt beginnen, wird GPS automatisch auf der Suunto Ambit aktiviert.



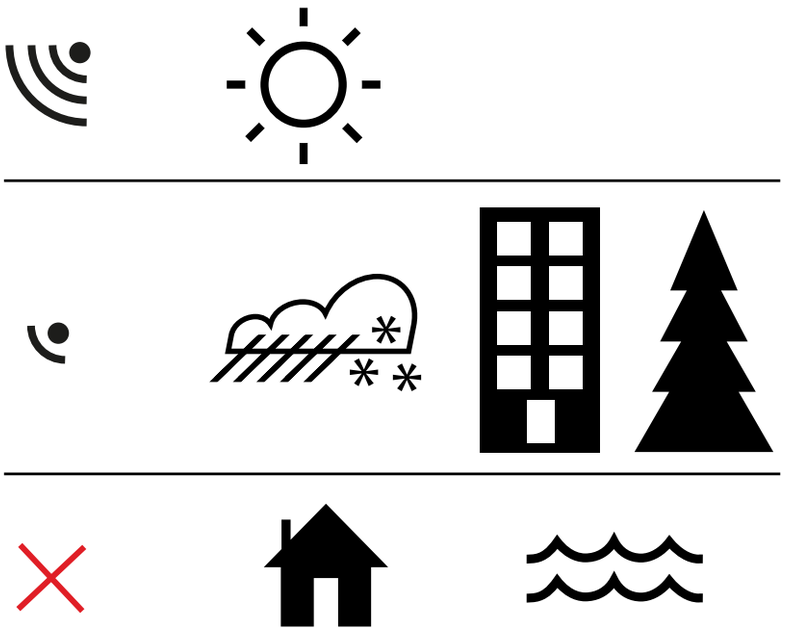


HINWEIS: *Wenn Sie mit Ihrem Gerät erstmals oder nach längerer Zeit wieder GPS verwenden, kann es länger als üblich dauern, bis ein GPS-Signal empfangen wird. Nachfolgende GPS-Startvorgänge erfordern weniger Zeit.*

TIPP: *Um den GPS-Startvorgang zu beschleunigen, halten Sie das Gerät mit dem GPS-Empfänger nach oben. Stellen Sie sicher, dass Sie sich in offenem Gelände mit unverstelltem Blick Richtung Himmel befinden.*

Fehlerbehebung: Kein GPS-Signal

- Für optimalen Signalempfang halten Sie den GPS-Empfänger des Geräts nach oben. Den besten Empfang erhalten Sie in offenem Gelände mit unverstelltem Blick Richtung Himmel.
- Der GPS-Empfänger funktioniert normalerweise auch in Zelten und unter anderen dünnen Oberflächen. Größere Objekte, Gebäude, dichte Vegetation oder Wolken können die Empfangsqualität jedoch beeinträchtigen.
- Das GPS-Signal kann feste Strukturen und Wasser nicht durchdringen. Starten Sie GPS daher nicht, wenn Sie sich in Gebäuden, Höhlen oder unter Wasser befinden.
- Um GPS-Störungen zu beheben, führen Sie einen GPS-Reset durch (siehe *Abschnitt 13.1 Menü „Serviceinf.“ auf Seite 71*).



8.1.2 GPS-Raster und -Positionsformate

Raster sind Linien auf einer Landkarte, die das verwendete Koordinatensystem angeben.

Das Positionsformat ist das Display-Anzeigeformat für die Position des GPS-Empfängers. Alle Formate geben denselben Standort an, lediglich die Darstellung ist unterschiedlich. Weitere Informationen zum Ändern des Positionsformats finden Sie in *Kapitel 13 Einstellungen anpassen auf Seite 68*.

Die können das Format aus folgenden Rastern wählen:

- Die geographische Breite und Länge ist das am häufigsten verwendete Raster, das in drei verschiedenen Formaten angegeben wird:
  - Hdd.ddddd°: Grad und Dezimalgrad
  - Hdd°mm.mmm’: Grad, Minuten und Dezimalminuten
  - Hdd°mm’ss.s”: Grad, Minuten, Sekunden und Dezimalsekunden

- Mit dem Koordinatensystem UTM (Universal Transverse Mercator) wird die horizontale Position in zwei Dimensionen dargestellt.
- MGRS (Military Grid Reference System) ist eine Erweiterung des UTM-Systems. Bei diesem System wird eine Rasterzone, ein 100.000-Meter-Planquadrat und eine numerische Position angegeben.

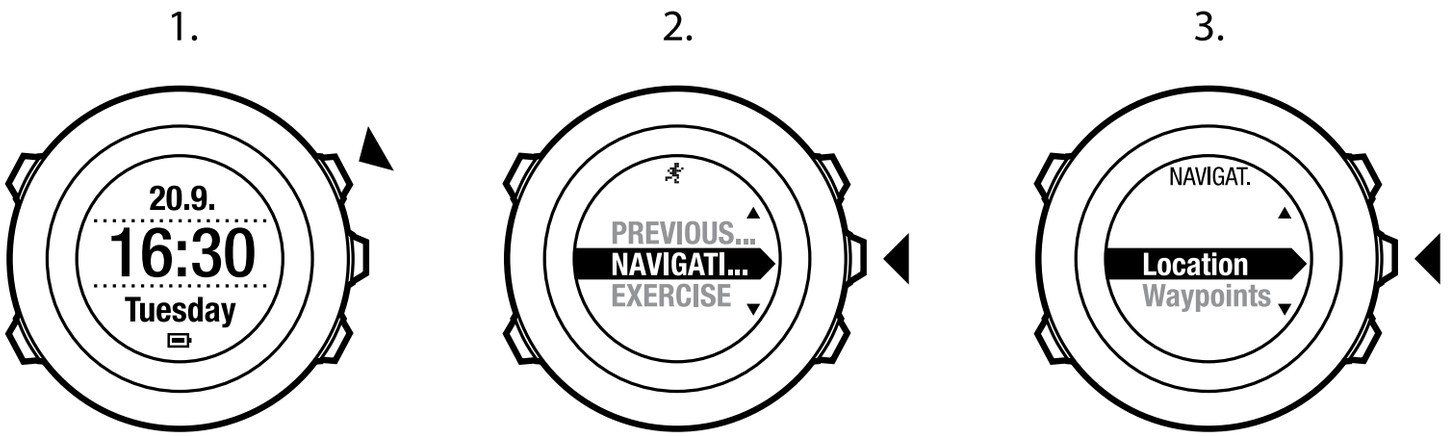
HINWEIS: *Das MGRS-Raster wird nur südlich von 84°N und nördlich von 80°S eingesetzt.*

8.2 Standort bestimmen

Mit der Suunto Ambit können Sie über GPS Ihren aktuellen Standort bestimmen.

So überprüfen Sie Ihren Standort:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Trainingsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **NAVIGATION**, und bestätigen Sie mit [Next].
3. Rufen Sie mit [Next] die Option **Standort** auf.
4. Das Gerät beginnt mit der Suche nach einem GPS-Signal. Nach dem Empfang des Signals wird **GPS gefunden** angezeigt. Im Anschluss werden Ihre aktuellen Koordinaten auf dem Display angezeigt.



TIPP: *Sie können Ihren Standort auch bestimmen, während Sie eine Trainingseinheit aufzeichnen. Halten Sie dazu [Next] gedrückt, um die Trainingsoptionen aufzurufen.*

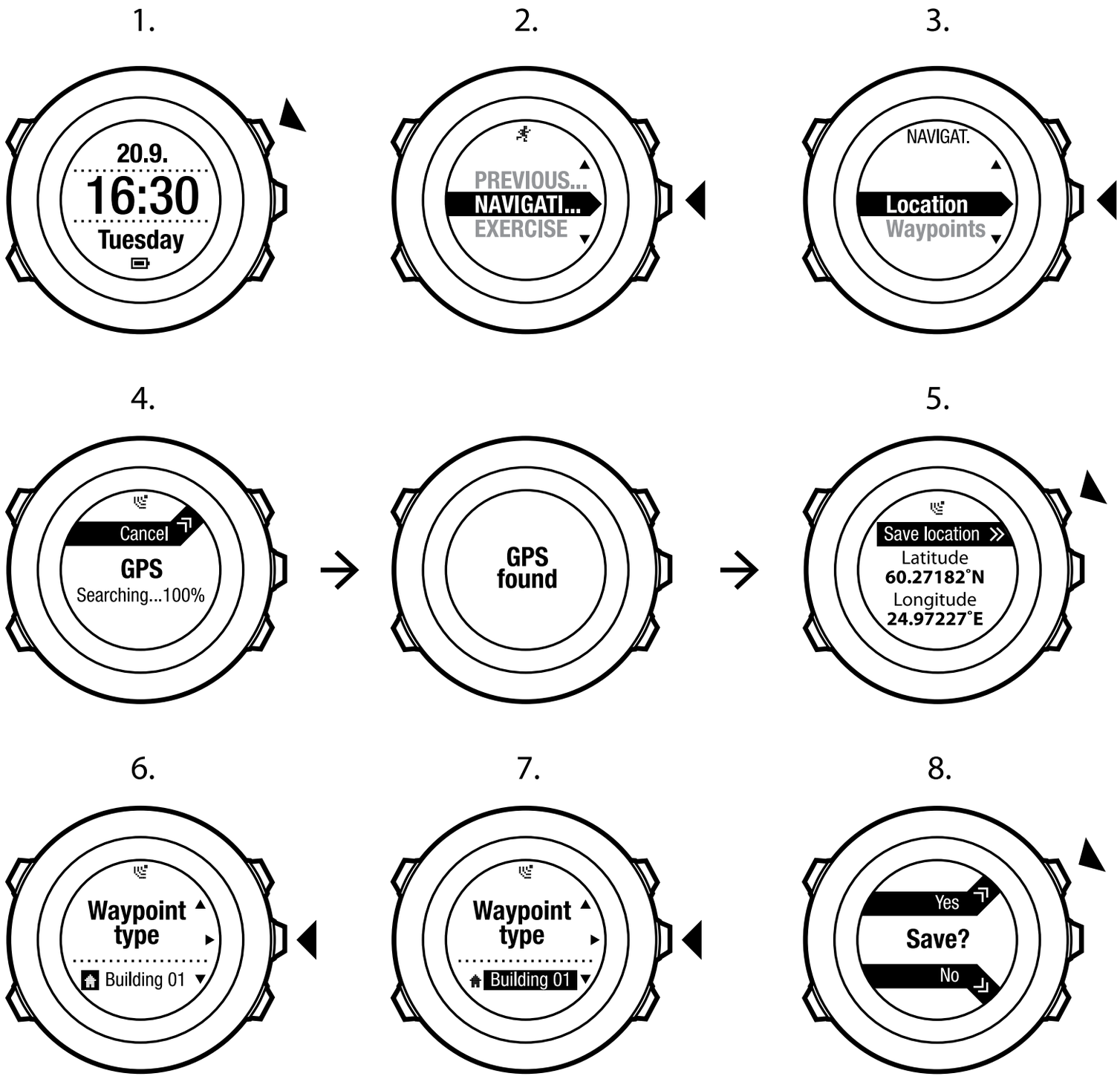
8.3 Wegpunkte hinzufügen

Mit der Suunto Ambit können Sie Ihren aktuellen Standort als Wegpunkt speichern. Sie können bis zu 100 Wegpunkte im Gerät speichern.

Sie können einen Typ (Symbol) und einen Namen für den Wegpunkt aus einer vordefinierten Liste auswählen und die Wegpunkte in Movescount individuell benennen. Eine Auflistung der vordefinierten Symbole finden Sie in *Kapitel 15 Symbole auf Seite 79*.

So speichern Sie einen Standort als Wegpunkt:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Trainingsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **NAVIGATION**, und bestätigen Sie mit [Next].
3. Rufen Sie mit [Next] die Option **Standort** auf.
4. Das Gerät beginnt mit der Suche nach einem GPS-Signal. Nach dem Empfang des Signals wird **GPS gefunden** angezeigt. Im Anschluss werden Ihre aktuellen Koordinaten auf dem Display angezeigt.
5. Drücken Sie [Start Stop], um Ihren Standort als Wegpunkt zu speichern.
6. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die verschiedenen Typen von Wegpunkten. Wählen Sie mit [Next] einen passenden Wegpunkttyp aus.
7. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Optionen für den Wegpunktnamen. Wählen Sie mit [Next] einen passenden Namen aus.
8. Drücken Sie [Start Stop], um den Wegpunkt zu speichern.


1.
20.9.
16:30
Tuesday
2.
PREVIOUS...
NAVIGATI...
EXERCISE
3.
NAVIGAT.
Location
Waypoints
4.
Cancel
GPS
Searching...100%
GPS
found
5.
Save location
Latitude
60.27182˚N
Longitude
24.97227˚E
6.
Waypoint
type
Building 01
7.
Waypoint
type
Building 01
8.
Yes
Save?
No

TIPP: *Sie können Wegpunkte in Movescount erstellen, indem Sie einen Standort auf einer Karte auswählen oder die Koordinaten eingeben. Die in der Suunto Ambit und in Movescount gespeicherten Wegpunkte werden immer synchronisiert, wenn Sie das Gerät mit Movescount verbinden.*

8.4 Zu einem Wegpunkt navigieren

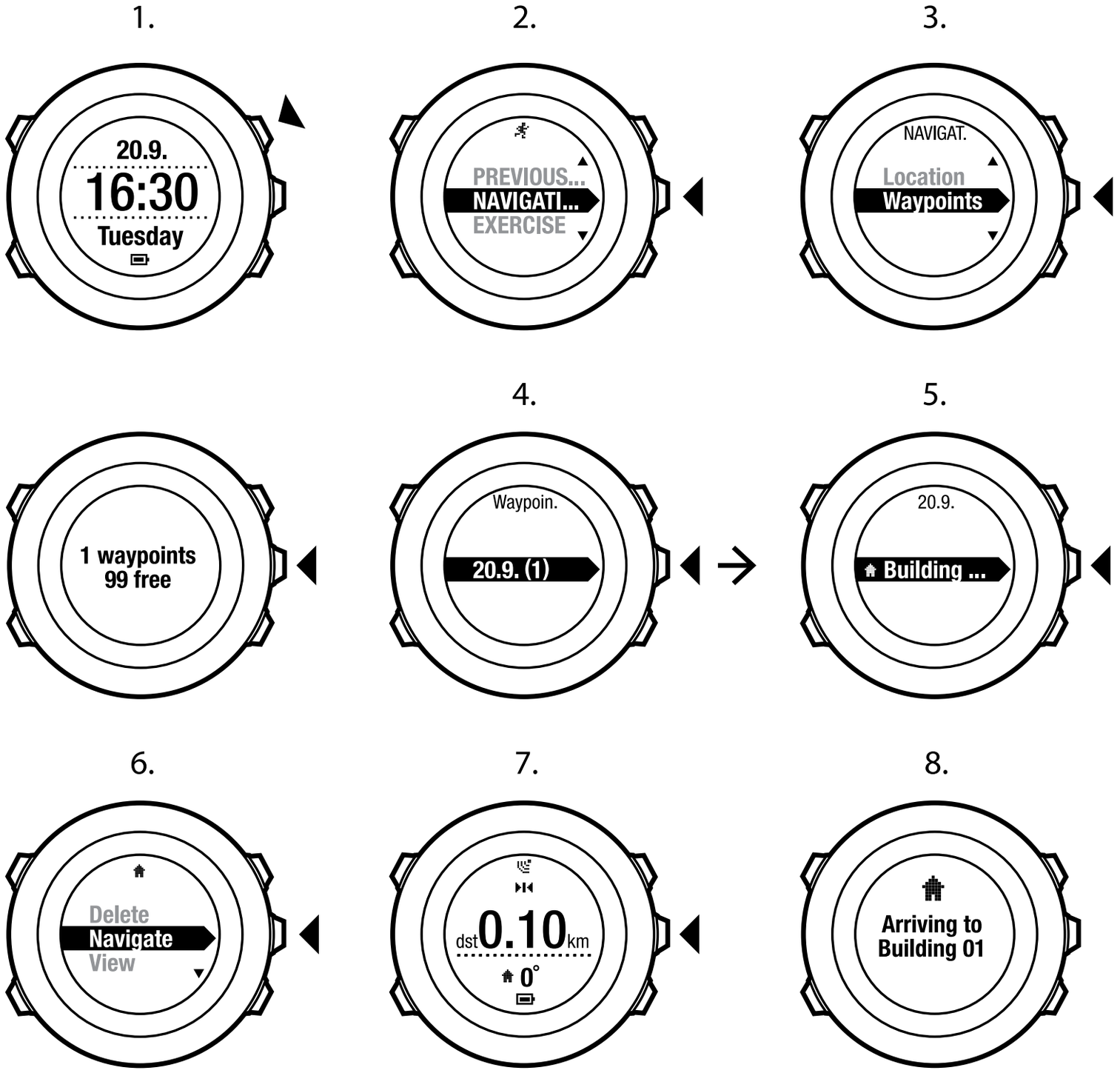
Die Suunto Ambit bietet eine GPS-Navigationsfunktion, mit der Sie zu einem vordefinierten Ziel navigieren können, das als Wegpunkt gespeichert wurde.

So navigieren Sie zu einem Wegpunkt:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Trainingsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **NAVIGATION**, und bestätigen Sie mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Wegpunkte**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next]. Die Zahl der gespeicherten Wegpunkte und der verfügbare Speicherplatz für neue Wegpunkte werden angezeigt.
4. Die Wegpunkte sind nach Datum sortiert. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zum Datum des gewünschten Wegpunkts. Treffen Sie Ihre Auswahl mit [Next].
5. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zum Wegpunkt, zu dem Sie navigieren möchten, und wählen Sie diesen mit [Next] aus.
6. Wählen Sie mit [Next] die Option **Navigieren**. Das Gerät beginnt mit der Suche nach einem GPS-Signal. Nach dem Empfang des Signals wird **GPS gefunden** angezeigt.
7. Beginnen Sie mit der Navigation zum Wegpunkt. Die Suunto Ambit zeigt die folgenden Informationen an:
   - Pfeil, der in Richtung Ihres Ziels weist (nach links/nach rechts orientieren)

- Ihre Entfernung vom Ziel
- Ihre Abweichung vom Kurs in Grad (0° wäre der korrekte Kurs) oder alternativ Ihr aktueller Kurs als Haupthimmelsrichtung (**N**, **S**, **W**, **O**) und Nebenhimmelsrichtung (**NO**, **NW**, **SO**, **SW**).

8. Etwa 50 Meter vor der Position des Wegpunkts informiert Sie das Gerät, dass Sie Ihr Ziel erreichen.


1.
20.9.
16:30
Tuesday
2.
PREVIOUS...
NAVIGATI...
EXERCISE
3.
NAVIGAT.
Location
Waypoints
1 waypoints
99 free
4.
Waypoin.
20.9. (1)
5.
20.9.
Building ...
6.
Delete
Navigate
View
7.
dst 0.10 km
0°
8.
Arriving to
Building 01

HINWEIS: *Die Navigation zeigt bei niedriger Geschwindigkeit (<10 km/h) Ihre Abweichung vom Nord-Pfeil der Uhrenskala und bei hoher Geschwindigkeit (>10 km/h) Ihre Abweichung von der Kursrichtung an. Wenn Sie stehen, können Sie das Gerät drehen, bis „0" für die richtige Richtung angezeigt wird. Während Sie Fahrrad fahren, drehen Sie das Gerät nicht. Sie können die Anzeige „0" auf dem Display sehen, wenn Sie Ihr Ziel direkt ansteuern.*

HINWEIS: *Sie können auch navigieren, während Sie ein Training aufzeichnen.*

8.5 Einen Wegpunkt löschen

So löschen Sie einen Wegpunkt:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Trainingsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] zur Option **NAVIGATION**, und bestätigen Sie mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Wegpunkte**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Die Wegpunkte sind nach Datum sortiert. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zum Datum des gewünschten Wegpunkts. Treffen Sie Ihre Auswahl mit [Next].
5. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zum Wegpunkt, den Sie löschen möchten. Treffen Sie Ihre Auswahl mit [Next].
6. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Löschen**. Treffen Sie Ihre Auswahl mit [Next].
7. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um die Auswahl zu bestätigen.

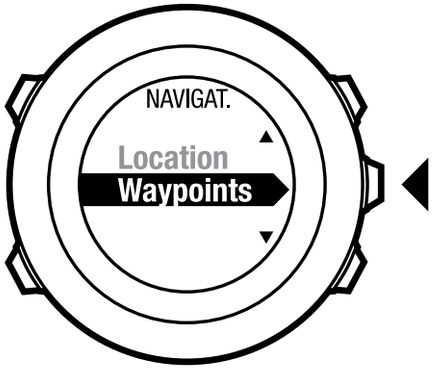
1.

20.9.
16:30
Tuesday

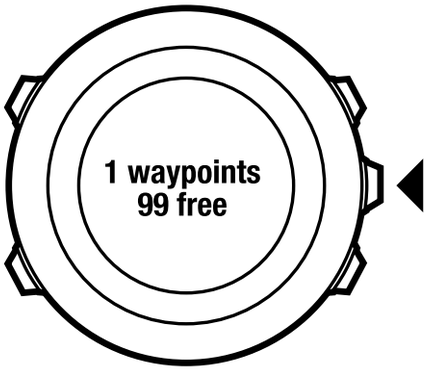
2.

PREVIOUS...
NAVIGATI...
EXERCISE

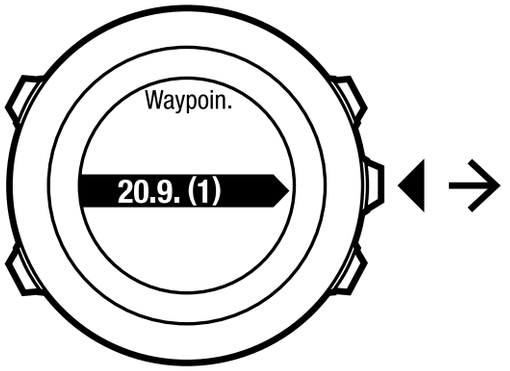
3.

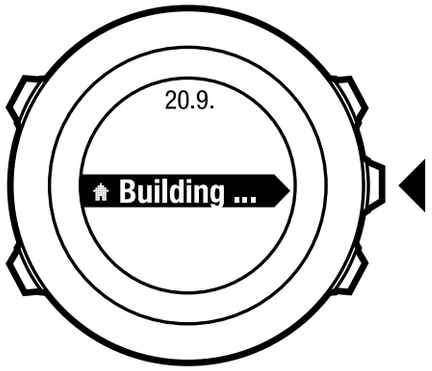

NAVIGAT.
Location
Waypoints

4.

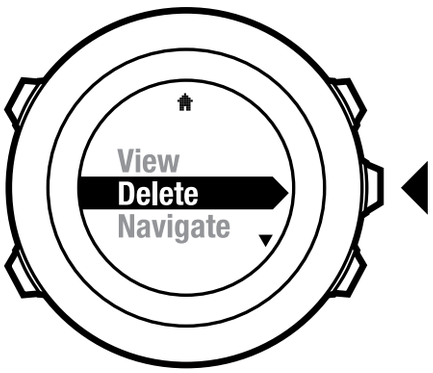

1 waypoints
99 free

5.

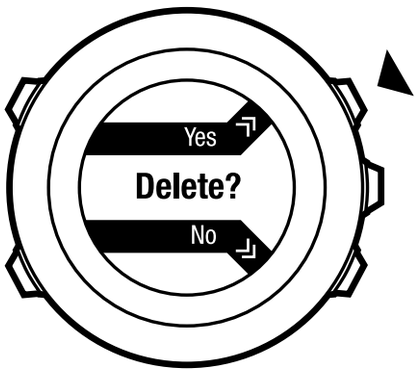

Waypoin.
20.9. (1)


20.9.
Building ...

6.


View
Delete
Navigate

7.


Yes
Delete?
No

HINWEIS: *Wenn Sie einen Wegpunkt in Movescount löschen und Ihre Suunto Ambit synchronisieren, wird der Wegpunkt vom Gerät gelöscht, aber in Movescount nur deaktiviert.*

9 HÖHE- UND BARO-MODUS BENUTZEN

Im Modus **ALTI & BARO (HÖHE & BARO)** können Sie die aktuelle Höhe und den Luftdruck anzeigen. Drei Profile stehen zur Auswahl: **Automatisch**, **Barometer** und **Höhenmesser**. Weitere Informationen zum Einstellen von Profilen finden Sie in *Abschnitt 9.2.1 Profile einstellen auf Seite 39*.

Abhängig vom aktivierten Profil können Sie im Modus **ALTI & BARO (HÖHE & BARO)** verschiedene Ansichten aufrufen.

9.1 Funktionsweise der Höhenmesser-/Barometerfunktion

Um im Modus **ALTI & BARO (HÖHE & BARO)** korrekte Messwerte zu erhalten, sollten Sie wissen, wie die Suunto Ambit die Höhe und den Luftdruck auf Meereshöhe berechnet. Die Suunto Ambit misst kontinuierlich den absoluten Luftdruck. Basierend auf diesem Messwert und den Referenzwerten berechnet das Gerät dann die Höhe bzw. den Luftdruck auf Meereshöhe.

⚠ ***ACHTUNG:*** *Es ist daher wichtig, den Bereich um den Sensor herum vor Schmutz und Sand zu schützen. Stecken Sie außerdem niemals Gegenstände in die Sensoröffnungen.*

9.1.1 Korrekte Messwerte erhalten

Wenn Sie eine Outdoor-Aktivität planen, bei der Sie auf präzise Werte für den Luftdruck auf Meereshöhe oder die Höhe angewiesen sind, müssen Sie Ihre Suunto Ambit zunächst kalibrieren, indem Sie Ihre aktuelle Höhe oder den aktuellen Luftdruck auf Meereshöhe eingeben.

Die genaue Höhe Ihres Standorts wird auf den meisten topographischen Karten oder in Google Earth angegeben. Referenzwerte für den Luftdruck auf Meereshöhe für Ihren Standort finden Sie auf den Websites der regionalen Wetterdienste.

Der absolute Luftdruck wird ständig gemessen

Absoluter Luftdruck und bekannter Höhenreferenzwert = Luftdruck auf Meereshöhe

Absoluter Luftdruck und bekannter Luftdruck auf Meereshöhe = Höhe

Eine Änderung der örtlichen Wetterlage hat Einfluss auf die Höhenmessung. Wenn sich die Wetterlage vor Ort häufig ändert, sollte die aktuelle Referenzhöhe regelmäßig aktualisiert werden, speziell vor einer geplanten Tour, wenn

entsprechende Werte verfügbar sind. Bei stabiler Wetterlage muss der Referenzwert nicht aktualisiert werden.

9.1.2 Inkorrekte Messwerte

Profil HÖHENMESSER + Stillstand + Wetteränderung

Wenn das Profil **Höhenmesser** über einen längeren Zeitraum aktiviert ist, während sich das Gerät an einem festen Standort befindet, und sich gleichzeitig die Wetterlage vor Ort ändert, werden keine korrekten Höhenmesswerte angezeigt.

Profil HÖHENMESSER + Höhenbewegung + Wetteränderung

Wenn das Profil **Höhenmesser** aktiviert ist und die Wetterlage sich häufig ändert, während Sie an Höhe gewinnen oder verlieren, liefert das Gerät keine korrekten Messwerte.

Profil BAROMETER + Höhenbewegung

Wenn das Profil **Barometer** über einen längeren Zeitraum aktiviert ist, während Sie an Höhe gewinnen oder verlieren, geht das Gerät davon aus, dass Sie still stehen, und interpretiert die Höhenänderungen als Veränderungen des Luftdrucks auf Meereshöhe. Daher erhalten Sie inkorrekte Messwerte für den Luftdruck auf Meereshöhe.

Verwendungsbeispiel: Höhenreferenzwert einstellen

Es ist der zweite Tag Ihrer Trekkingtour. Sie stellen fest, dass Sie vergessen haben, vom Profil **Barometer** zum Profil **Höhenmesser** zu wechseln, als Sie morgens aufgebrochen sind. Sie wissen, dass die aktuellen Höhenmesswerte,

die die Suunto Ambit anzeigt, nicht korrekt sind. Sie steuern daher die nächste Position an, für die auf Ihrer topographischen Karte ein Höhenreferenzwert angegeben ist. Sie korrigieren den Höhenreferenzwert der Suunto Ambit entsprechend und schalten vom Profil **Barometer** auf **Höhenmesser** um. Sie erhalten wieder korrekte Höhenmesswerte.

9.2 Profil für Aktivität anpassen

Das Profil **Höhenmesser** empfiehlt sich für Outdoor-Aktivitäten, bei denen Höhenwechsel eine Rolle spielen (z. B. Wandertouren in bergigen Regionen).

Das Profil **Barometer** empfiehlt sich für Outdoor-Aktivitäten, bei denen Höhenwechsel keine Rolle spielen (z. B. Fußball, Segeln, Kanufahren).

Um korrekte Messdaten zu erhalten, müssen Sie das Profil für Ihre Aktivität anpassen. Sie können entweder die Suunto Ambit ein passendes Profil auswählen lassen oder das gewünschte Profil selbst festlegen.

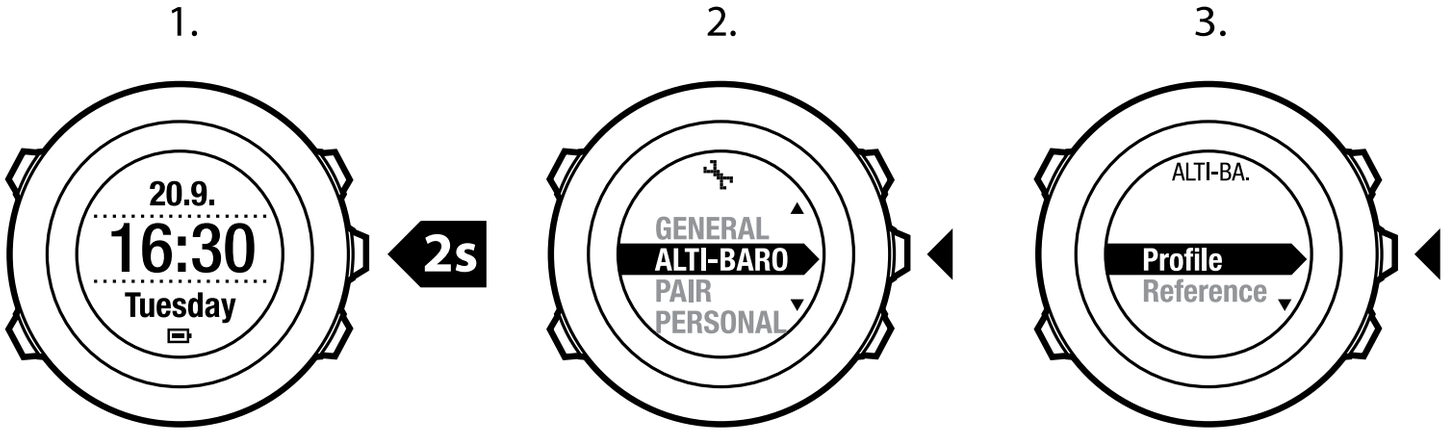
HINWEIS: *Sie können das Profil in den benutzerdefinierten Moduseinstellungen in Movescount oder auf Ihrer Suunto Ambit festlegen.*

9.2.1 Profile einstellen

So stellen Sie das Profil für **ALTI & BARO (HÖHE & BARO)** ein:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um die Einstellungen aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **HÖHE-BARO**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].

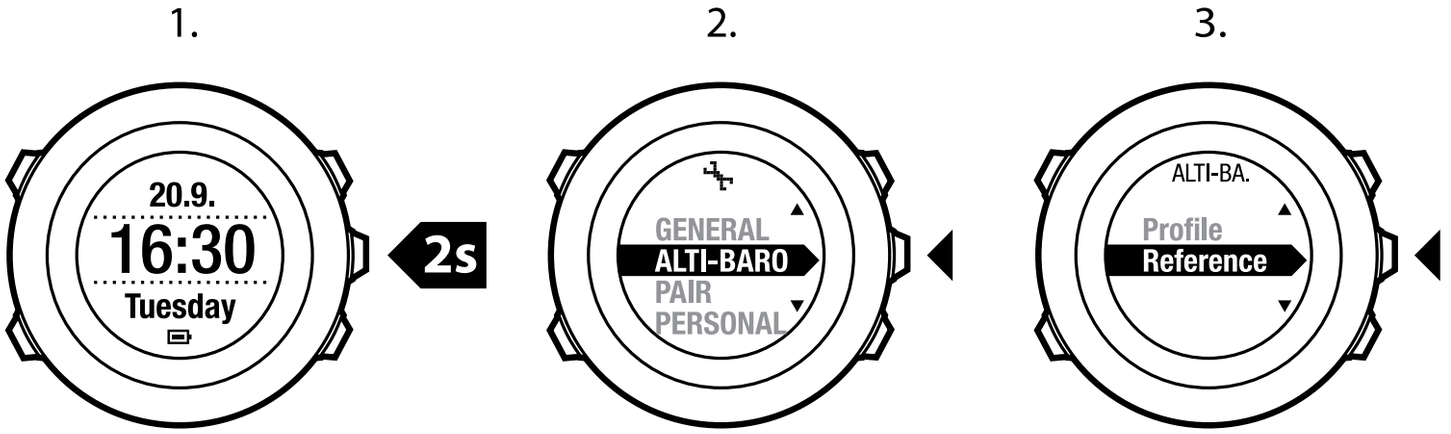
3. Wählen Sie mit [Next] die Option **Profil**.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Profil-Optionen (**Automatisch**, **Höhenmesser**, **Barometer**). Wählen Sie mit [Next] das gewünschte Profil aus.



9.2.2 Referenzwerte festlegen

So legen Sie die Referenzwerte für den Luftdruck auf Meereshöhe und für die Höhe fest:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um die Einstellungen aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **HÖHE-BARO**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Referenz**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **Höhe** oder **Meereshöhe**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
5. Stellen Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] den bekannten Referenzwert ein.



9.3 Profil Höhenmesser verwenden

Mit dem Profil **Höhenmesser** wird die Höhe anhand von Referenzwerten ermittelt. Als Referenzwert kann entweder der Luftdruck auf Meereshöhe oder ein Höhenwert verwendet werden. Wenn das Profil **Höhenmesser** aktiviert ist, wird das Höhenmesser-Symbol auf dem Display angezeigt. Weitere Informationen zum Einstellen des Profils finden Sie in *Abschnitt 9.2.1 Profile einstellen auf Seite 39*.

Wenn das Profil **Höhenmesser** aktiviert ist, können Sie die folgenden Ansichten aufrufen:

- obere Zeile: Ihre aktuelle Höhe
- mittlere Zeile: Höheninformationen in Form eines Diagramms mit 12-Stunden-Zeitleiste
- untere Zeile: mit [View] zwischen Zeit und Temperatur umschalten

HINWEIS: *Wenn Sie die Suunto Ambit am Handgelenk tragen, müssen Sie sie abnehmen, um die Temperatur exakt bestimmen zu können, da Ihre Körpertemperatur die Messung beeinflusst.*

9.4 Profil Barometer verwenden

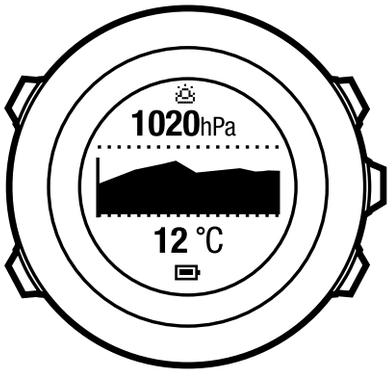
Mit dem Profil **Barometer** wird der aktuelle Luftdruck auf Meereshöhe angezeigt. Die Messung basiert auf den Referenzwerten, die in den Einstellungen festgelegt wurden, und dem ständig gemessenen absoluten Luftdruck. Weitere Informationen zum Festlegen der Referenzwerte finden Sie in *Abschnitt 9.2.2 Referenzwerte festlegen auf Seite 40*.

Änderungen des Luftdrucks auf Meereshöhe werden graphisch in der mittleren Zeile des Displays dargestellt. Das Display zeigt die Aufzeichnung der letzten 27 Stunden mit einem Aufzeichnungsintervall von 1 Stunde an.

Wenn das Profil **Barometer** aktiviert ist, wird das Barometer-Symbol auf dem Display angezeigt. Weitere Informationen zum Einstellen des Profils **ALTI & BARO (HÖHE & BARO)** finden Sie in *Abschnitt 9.2.1 Profile einstellen auf Seite 39*.

Wenn das Profil **Barometer** aktiviert ist, zeigt die Suunto Ambit folgende Informationen zum Luftdruck an:

- obere Zeile: aktueller Luftdruck auf Meereshöhe
- mittlere Zeile: Diagramm, das die Daten zum Luftdruck auf Meereshöhe der letzten 27 Stunden darstellt (Aufzeichnungsintervall 1 Stunde)
- untere Zeile: mit [View] zwischen Temperatur, Zeit und Höhenreferenzwert umschalten



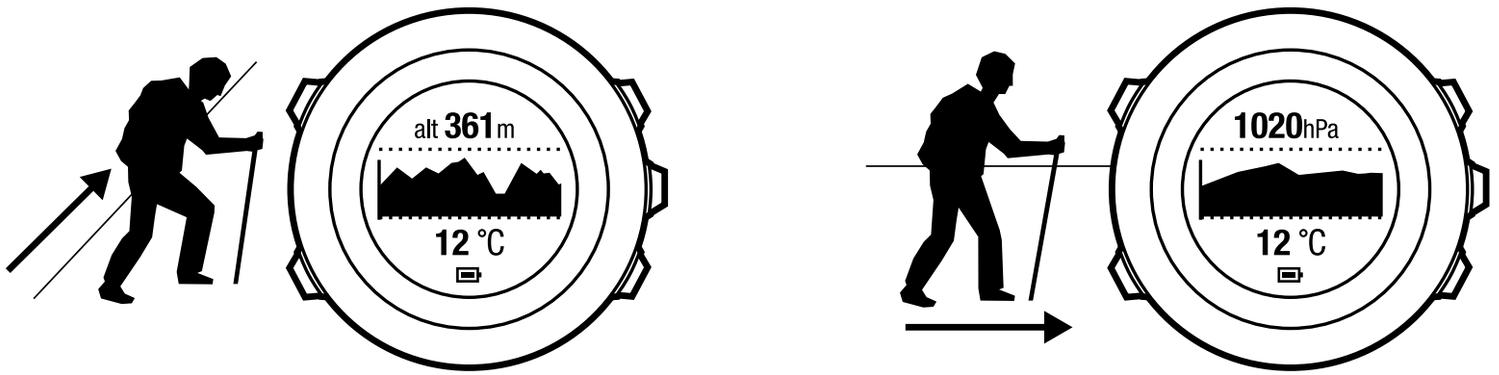
Der Referenzwert für die Höhe ist die zuletzt im Modus **ALTI & BARO (HÖHE & BARO)** verwendete Höhe. Das ist entweder

- die Höhe, die Sie im Profil **Barometer** als Höhenreferenzwert festgelegt haben, oder
- die zuletzt im Profil **Automatisch** protokollierte Höhe, bevor zum Profil **Barometer** gewechselt wurde.

HINWEIS: *Wenn Sie die Suunto Ambit am Handgelenk tragen, müssen Sie sie abnehmen, um die Temperatur exakt bestimmen zu können, da Ihre Körpertemperatur die Messung beeinflusst.*

9.5 Profil Automatisch verwenden

Im Profil **Automatisch** schaltet das Gerät entsprechend Ihren Bewegungen zwischen den Profilen **Höhenmesser** und **Barometer** um. Wenn das Profil **Automatisch** aktiviert ist, schaltet das Gerät automatisch zwischen der Interpretation von Luftdruckänderungen als Höhenänderungen oder Wetteränderungen um.



Es ist nicht möglich, Wetter- und Höhenänderungen gleichzeitig zu messen, da beides mit einer Änderung des Luftdrucks einhergeht. Die Suunto Ambit registriert vertikale Bewegungen und wechselt bei Bedarf zur Höhenmessung. Die Höhenanzeige reagiert mit einer maximalen Verspätung von 10 Sekunden auf Höhenwechsel.

Wenn Sie sich auf gleichbleibender Höhe befinden (weniger als 5 Meter vertikale Bewegung innerhalb von 12 Minuten), interpretiert die Suunto Ambit alle Luftdruckänderungen als Wetterwechsel. Das Messintervall beträgt 10 Sekunden. Die Höhenmessung bleibt gleich, und mögliche Wetteränderungen werden Ihnen in der Anzeige des Luftdrucks auf Meereshöhe angezeigt.

Wenn Sie sich über Höhenunterschiede bewegen (mehr als 5 Meter vertikaler Bewegung innerhalb von 3 Minuten), interpretiert die Suunto Ambit alle Druckveränderungen als Höhenänderungen.

Abhängig davon, welches Profil aktiviert ist, können Sie die Profilansichten **Höhenmesser** oder **Barometer** über [View] aufrufen.

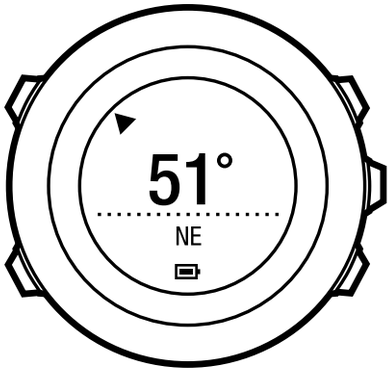
HINWEIS: *Wenn Sie das Profil* ***Automatisch*** *verwenden, werden die Symbole für Barometer oder Höhenmesser nicht auf dem Display angezeigt.*

10 3D-KOMPASS VERWENDEN

Die Suunto Ambit hat einen integrierten 3D-Kompass, mit dem Sie sich in Relation zum magnetischen Nordpol orientieren können. Der Neigungsausgleich des Kompasses ermöglicht präzises Ablesen, selbst wenn der Kompass nicht waagerecht gehalten wird.

Im Modus **COMPASS (KOMPASS)** werden folgende Informationen angezeigt:

- mittlere Zeile: Kompasskurs in Grad
- untere Zeile: mit [View] zwischen dem aktuellen Kurs als Haupthimmelsrichtung (**N**, **S**, **W**, **O**) und Nebenhimmelsrichtung (**NO**, **NW**, **SO**, **SW**) sowie Zeit und leerer Ansicht umschalten



Der Kompass schaltet sich nach einer Minute in den Energiesparmodus. Mit [Start Stop] können Sie den Kompass wieder aktivieren.

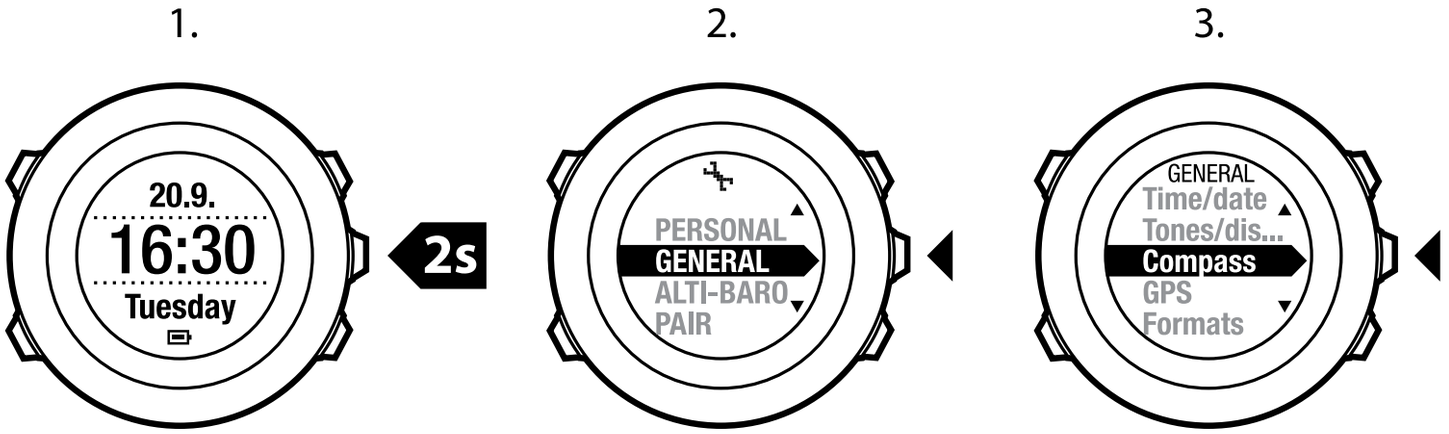
10.1 Kompass kalibrieren

Im Modus **COMPASS (KOMPASS)** fordert das Gerät Sie auf, den Kompass vor der ersten Verwendung zu kalibrieren. Wenn Sie den Kompass bereits kalibriert haben und Sie diesen Vorgang erneut durchführen möchten, verwenden Sie die Kalibrierungsoption im Einstellungsmenü.

HINWEIS: *Die Kalibrierung des 3D-Kompasses besteht aus zwei Schritten, der waagerechten Drehung und der vertikalen Neigung. Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie mit der Kalibrierung beginnen.*

So rufen Sie die Kompasskalibrierung auf:

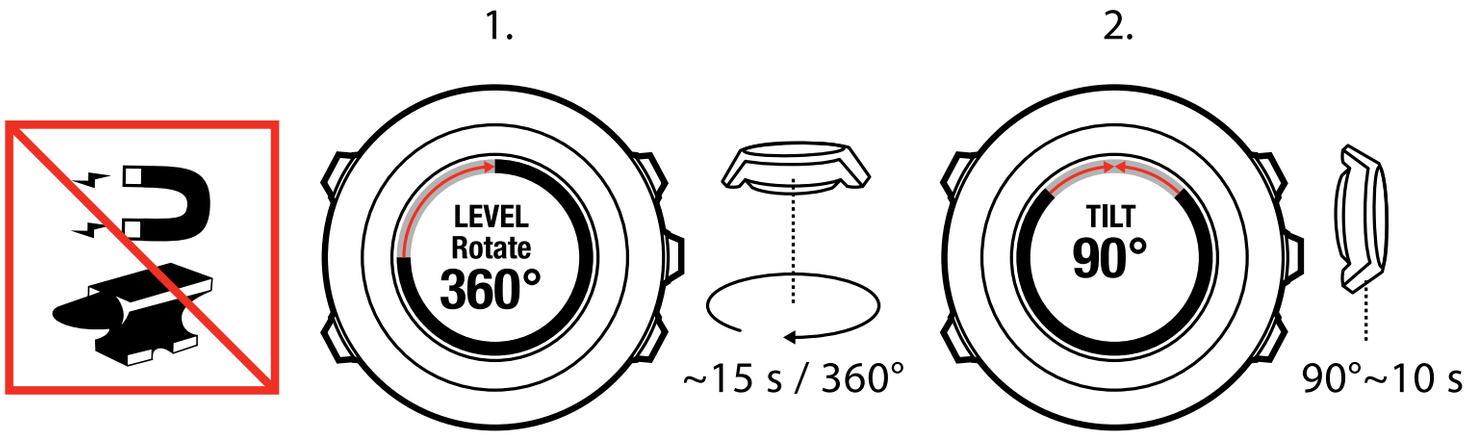
1. Halten Sie [Next] gedrückt, um die Einstellungen aufzurufen.
2. Blättern Sie in den Einstellungen mit [Light Lock] zu **ALLGEMEIN**, und bestätigen Sie mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zu **Kompass**, und bestätigen Sie mit [Next].
4. Drücken Sie [Next], um die Option **Kalibrierung** auszuwählen.



So kalibrieren Sie den Kompass:

1. Halten Sie das Gerät so waagerecht wie möglich. Drehen Sie es, bis die äußeren Randsegmente des Displays gefüllt sind und Sie einen Bestätigungston hören, der angibt, dass die Kalibrierung erfolgreich war. Wenn der Text **Eben** im Display aufblinkt, ist die Position des Geräts nicht vollständig waagerecht.
2. Die Neigungskalibrierung beginnt automatisch, wenn die Kalibrierung in der Waagerechten erfolgreich war. Halten Sie das Gerät in einem

Neigungswinkel von 90°, bis Sie den Bestätigungston hören und der Text **Kalibrierung erfolgreich** angezeigt wird.
Wenn die Kalibrierung nicht erfolgreich war, wird der Text **Kalib. fehlgesch.** angezeigt. Um einen neuen Kalibrierungsversuch zu starten, drücken Sie [Start Stop].



10.2 Deklinationswert einstellen

Damit der Kompass korrekt abgelesen werden kann, müssen Sie einen genauen Deklinationswert festlegen.

Karten auf Papier geben die geographische Nordrichtung an. Kompasse zeigen jedoch zum magnetischen Nordpol, der durch die Magnetfelder der Erde bestimmt wird. Da die magnetische und die geographische Nordrichtung nicht übereinstimmen, müssen Sie einen Deklinationswert für Ihren Kompass einstellen. Der Winkel zwischen der magnetischen und geographischen Nordrichtung ist Ihre Deklination.

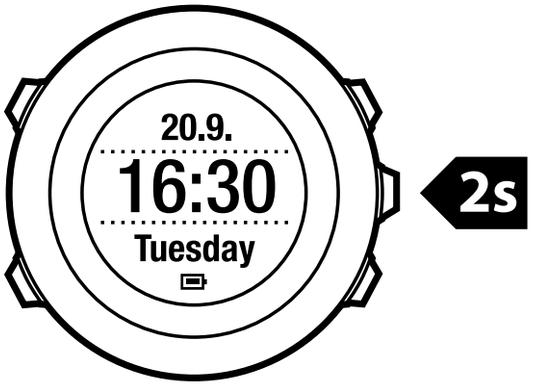
Der zu verwendende Deklinationswert ist auf den meisten Karten angegeben. Die genaue Position des magnetischen Nordpols ändert sich jährlich. Die präzisesten und aktuellsten Deklinationswerte finden Sie daher im Internet (zum Beispiel auf www.magnetic-declination.com).

Orientierungskarten werden jedoch in Relation zur magnetischen Nordrichtung gezeichnet. Wenn Sie Orientierungskarten verwenden, müssen Sie daher die Deklination ausschalten, indem Sie als Deklinationswert „0 Grad“ angeben.

So stellen Sie den Deklinationswert ein:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um die Einstellungen aufzurufen.
2. Blättern Sie in den Einstellungen mit [Light Lock] zu **ALLGEMEIN**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zu **Kompass**, und bestätigen Sie mit [Next].
4. Drücken Sie [Next], um die Option **Deklination** auszuwählen.
5. Schalten Sie die Deklination aus, indem Sie **--** wählen, oder wählen Sie **W** (West) oder **O** (Ost).
6. Stellen Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] den Deklinationswert ein.
7. Drücken Sie [Next], um die Einstellung zu bestätigen.

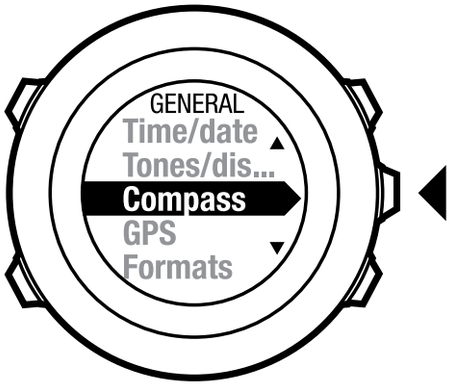
1.


20.9.
16:30
Tuesday
2s

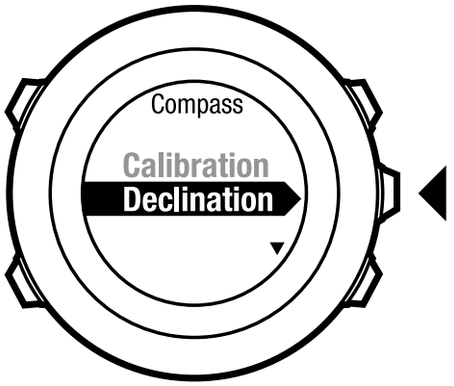
2.

PERSONAL
GENERAL
ALTI-BARO
PAIR

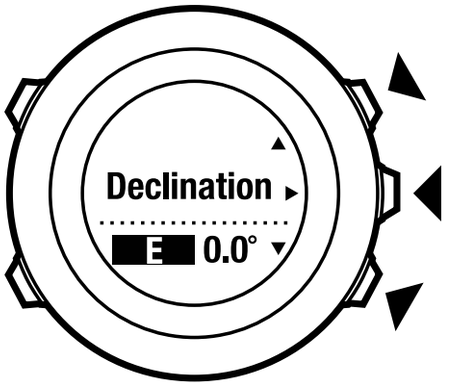
3.


GENERAL
Time/date
Tones/dis...
Compass
GPS
Formats

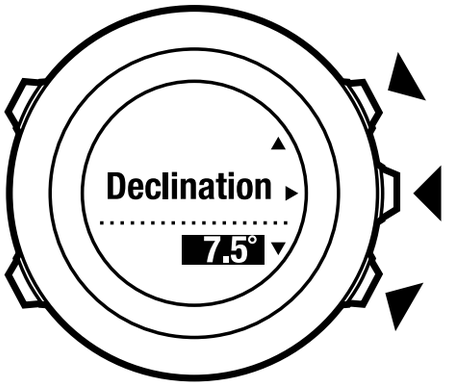
4.


Compass
Calibration
Declination

5.–6.


Declination
E 0.0°

7.


Declination
7.5°

11 TRAININGSMODI VERWENDEN

Verwenden Sie die Trainingsmodi, um Trainingsprotokolle aufzuzeichnen und verschiedene Informationen während Ihres Trainings anzuzeigen.

Sie können die Trainingsmodi aufrufen, indem Sie im Modus **TIME (ZEIT)** oder **ALTI & BARO (HÖHE & BARO)** bzw. im Modus **COMPASS (KOMPASS)** (nach der Kalibrierung) die Taste [Start Stop] drücken.

11.1 Trainingsmodi

Sie können aus den vordefinierten Modi einen passenden Trainingsmodus auswählen. Je nach Sportart werden beim Training unterschiedliche Informationen auf dem Display angezeigt. Im jeweiligen Spezialmodus ist zum Beispiel festgelegt, ob FusedSpeed™ oder nur die GPS-Geschwindigkeit verwendet wird. (Weitere Informationen finden Sie in *Kapitel 12 FusedSpeed auf Seite 65*.) Der ausgewählte Trainingsmodus beeinflusst auch die Trainingseinstellungen, z. B. HF-Grenzwerte, Autolap-Distanzen, Einstellungen für **ALTI & BARO (HÖHE & BARO)** und die Aufzeichnungsrate.

In Movescount können Sie zusätzliche benutzerdefinierte Trainingsmodi erstellen, die vordefinierten Modi ändern und diese auf Ihr Gerät übertragen.

Beim Training liefern Ihnen die vordefinierten Trainingsmodi nützliche Informationen für die jeweilige Sportart:

- **Radfahren**: Geschwindigkeits-, Distanz-, Trittfrequenz- und Herzfrequenzinformationen
- **Bergsteigen**: Höhen-, Distanz- und Geschwindigkeitsinformationen (GPS-Ortung alle 60 sek)
- **Trailrunning**: Höhen-, Herzfrequenz-, Schrittfrequenz- und Distanzinformationen
- **Laufen**: Schrittfrequenz-, Herzfrequenz- und Chronograph-Informationen
- **(Alpin)ski**: Höhen-, Abstiegs- und Zeitinformationen
- **Andere Sportarten**: Geschwindigkeits, Herzfrequenz- und Höheninformationen
- **Indoor-Training**: Herzfrequenzinformationen (ohne GPS)
- **Trekking**: Distanz-, Höhen-, Herzfrequenz- und Chronograph-Informationen (GPS-Ortung alle 60 sek)

11.2 Zusätzliche Optionen in den Trainingsmodi

Halten Sie im Trainingsmodus [Next] gedrückt, um zusätzliche Optionen aufzurufen, die Sie während Ihres Trainings verwenden möchten.

- Wählen Sie **HF-GRENZWERTE**, um die HF-Grenzwerte ein- oder auszuschalten. Die Herzfrequenz-Grenzwerte können Sie in Movescount festlegen.
- Wählen Sie **NAVIGATION**, um Ihren Standort zu bestimmen, einen Wegpunkt hinzuzufügen oder zu einem Wegpunkt zu navigieren. Weitere Informationen zur Navigation finden Sie in *Kapitel 8 Navigation auf Seite 24*.
- Wählen Sie **HÖHE-BARO**, um die Höhe oder den Luftdruck auf Meereshöhe einzustellen oder das Profil für **HÖHE-BARO** festzulegen. Weitere

Informationen finden Sie in *Kapitel 9 Höhe- und Baro-Modus benutzen auf Seite 36*.

11.3 Herzfrequenzgurt verwenden

Sie können beim Training einen Herzfrequenzgurt verwenden. Wenn Sie einen Herzfrequenzgurt verwenden, liefert Ihnen die Suunto Ambit zusätzliche Informationen zu Ihren Aktivitäten.

Wenn Sie einen Herzfrequenzgurt verwenden, erhalten Sie beim Training zusätzlich folgende Informationen:

- Herzfrequenz in Echtzeit
- durchschnittliche Herzfrequenz in Echtzeit
- Herzfrequenz als Diagramm dargestellt
- Kalorienverbrauch beim Training
- Anweisungen zum Training innerhalb der definierten Herzfrequenz-Grenzwerte
- Peak Training Effect

Wenn Sie einen Herzfrequenzgurt verwenden, können Sie nach dem Training zusätzlich folgende Informationen aufrufen:

- Kalorienverbrauch beim Training
- durchschnittliche Herzfrequenz
- maximale Herzfrequenz
- Erholungszeit

Fehlerbehebung: Kein Herzfrequenzsignal

Wenn kein Herzfrequenzsignal empfangen wird, versuchen Sie Folgendes:

- Prüfen Sie, ob Sie den Herzfrequenzgurt korrekt angelegt haben (siehe *Abschnitt 11.4 Herzfrequenzgurt anlegen auf Seite 54*).

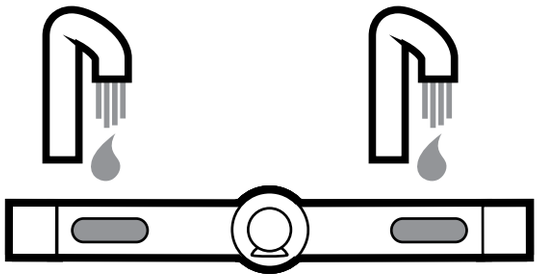
- Stellen Sie sicher, dass die Elektrodenbereiche des Herzfrequenzgurts angefeuchtet sind.
- Wechseln Sie die Batterie des Herzfrequenzgurts, falls das Problem weiterhin besteht.
- Synchronisieren Sie Ihren Herzfrequenzgurt erneut mit dem Gerät (siehe *Kapitel 14 Mit POD/Herzfrequenzgurt synchronisieren auf Seite 75*).
- Reinigen Sie das textile Gurtband der Herzfrequenzgurts regelmäßig in der Waschmaschine.

11.4 Herzfrequenzgurt anlegen

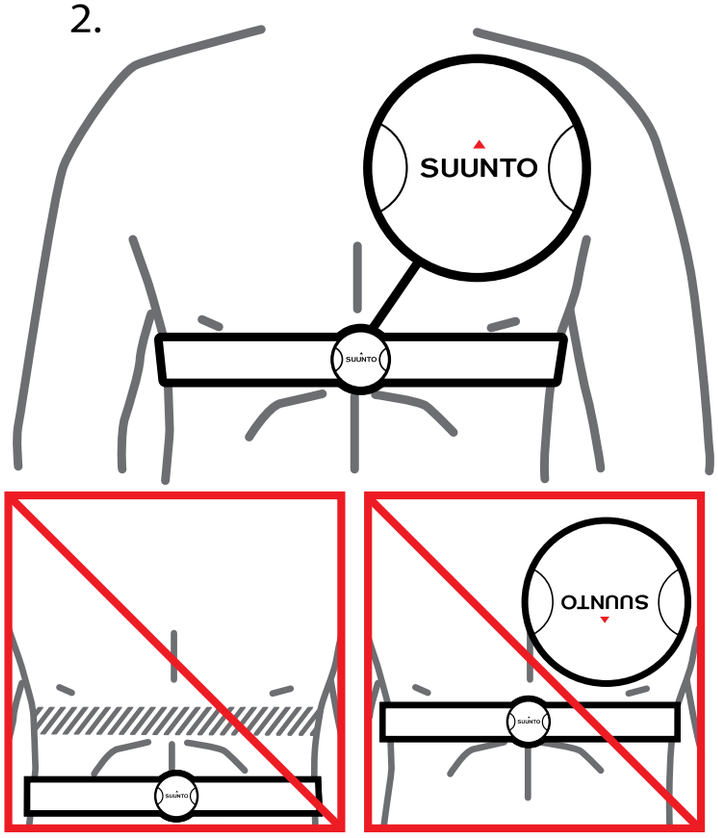
HINWEIS: *Suunto Ambit ist mit dem Suunto ANT Comfort Belt kompatibel.*

Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Herzfrequenzgurt fest, aber dennoch bequem sitzt. Befeuchten Sie die Kontaktbereiche mit Wasser oder Gel, und legen Sie dann den Herzfrequenzgurt an. Achten Sie dabei darauf, dass der Gurt in der Mitte des Brustkorbs anliegt und der rote Pfeil nach oben zeigt.

1.



2.



⚠ ***WARNUNG:*** *Personen, die einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät tragen, verwenden den Herzfrequenzgurt auf eigenes Risiko. Wir empfehlen, vor der Erstverwendung des Gurts einen Belastungstest unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen. So sind bei gleichzeitiger Verwendung die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Herzschrittmachers und des Herzfrequenzgurts gewährleistet. Körperliches Training kann Risiken bergen, insbesondere für Personen, die seit längerer Zeit inaktiv waren. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnen.*

HINWEIS: *Die Suunto Ambit kann unter Wasser keine Signale für den Herzfrequenzgurt empfangen.*

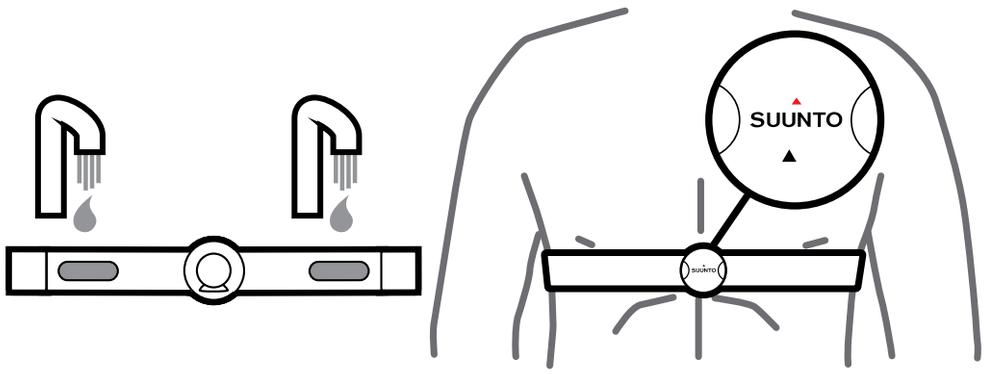
TIPP: *Reinigen Sie den Gurt nach der Verwendung regelmäßig in der Waschmaschine, um unangenehmen Gerüchen vorzubeugen und eine dauerhaft gute Funktionalität und Genauigkeit der Messdaten zu gewährleisten. Waschen Sie dabei nur den textilen Teil des Gurts.*

11.5 Training starten

So starten Sie das Training:

1. Befeuchten Sie die Kontaktbereiche des Herzfrequenzgurts, und legen Sie den Gurt an (optional).
2. Drücken Sie [Start Stop], um das Trainingsmenü aufzurufen.
3. Drücken Sie [Next], um die Option **TRAINING** aufzurufen.
4. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Trainingsmodi, und wählen Sie mit [Next] einen passenden Modus aus. (Weitere Informationen zu den Trainingsmodus-Optionen finden Sie in *Abschnitt 11.1 Trainingsmodi auf Seite 51*.
5. Das Gerät beginnt automatisch mit der Suche nach einem Herzfrequenzgurt-Signal. Warten Sie, bis das Gerät angibt, dass das Signal gefunden wurde, oder drücken Sie [Start Stop], um ohne Herzfrequenzgurt mit dem Training zu beginnen.
   Im Anschluss beginnt das Gerät automatisch mit der Suche nach einem GPS-Signal. Warten Sie, bis das Gerät angibt, dass das GPS-Signal gefunden wurde, oder drücken Sie [Start Stop], um ohne GPS mit dem Training zu beginnen.
6. Drücken Sie [Start Stop], um die Aufzeichnung des Trainings zu starten. Um zusätzliche Trainingsoptionen aufzurufen, halten Sie [Next] gedrückt (siehe *Abschnitt 11.2 Zusätzliche Optionen in den Trainingsmodi auf Seite 52*).

(1.)


SUUNTO

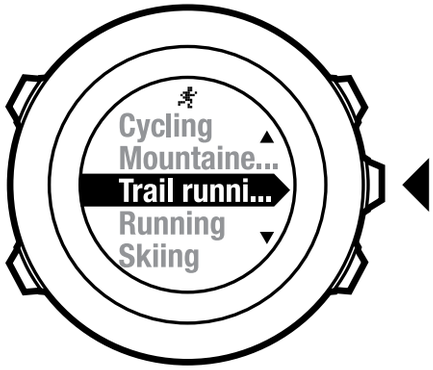
2.

20.9.
16:30
Tuesday

3.

NAVIGATI...
EXERCISE
PREVIOUS...

4.


Cycling
Mountaine...
Trail runni...
Running
Skiing

5.

Start without
HR belt
Searching...

6.

Start without
GPS
Searching...100%
HR+GPS
Found
0:00`00
alt 10m
asc 0m

HINWEIS: *Wenn Sie die GPS-Suche übersprungen haben, können Sie während des Trainings kein GPS-Signal empfangen, um beispielsweise Ihre Route aufzuzeichnen. Um die GPS-Funktionen nutzen zu können, müssen Sie ein neues Training starten.*

11.6 Während des Trainings

Die Suunto Ambit zeigt Ihnen während des Trainings zusätzliche Informationen an. Die zusätzlich angezeigten Informationen sind vom ausgewählten Trainingsmodus abhängig (siehe *Abschnitt 11.1 Trainingsmodi auf Seite 51*). Weitere zusätzliche Informationen erhalten Sie, wenn Sie einen Herzfrequenzgurt und GPS beim Training verwenden.

Sie können festlegen, welche Informationen während des Trainings auf dem Display der Suunto Ambit angezeigt werden sollen. Weitere Informationen zum Anpassen des Displays finden Sie in *Kapitel 6 Suunto Ambit anpassen auf Seite 14*.

Während des Trainings haben Sie beispielsweise folgende Möglichkeiten:

- Drücken Sie [Next], um weitere Displays anzuzeigen.
- Drücken Sie [View], um weitere Ansichten anzuzeigen.
- Um zu verhindern, dass die Protokollaufzeichnung versehentlich gestoppt wird oder unerwünschte Runden angegeben werden, aktivieren Sie die Tastensperre, indem Sie [Light Lock] gedrückt halten.
- Drücken Sie [Start Stop], um die Aufzeichnung zu unterbrechen. Die Pause wird im Protokoll als Rundenmarkierung angezeigt. Um die Aufzeichnung fortzusetzen, drücken Sie erneut [Start Stop].

11.6.1 Routen aufzeichnen

Abhängig vom ausgewählten Trainingsmodus können Sie mit Ihrer Suunto Ambit während des Trainings verschiedene Informationen aufzeichnen.

Wenn Sie während der Protokollaufzeichnung GPS verwenden, speichert die Suunto Ambit auch Ihre Route, und Sie haben die Möglichkeit, diese in Movescount anzuzeigen. Während der Aufzeichnung Ihrer Route werden im oberen Bereich des Displays das Aufnahme- und das GPS-Symbol angezeigt.

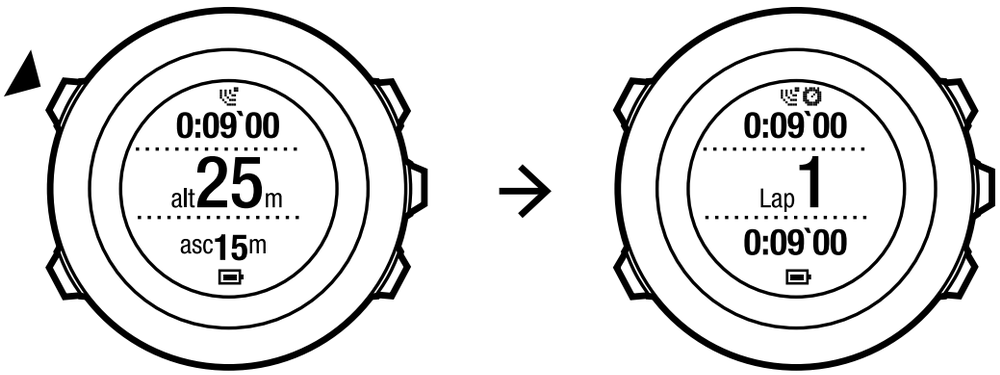
11.6.2 In Runden trainieren

Bei Ihrem Training können Sie manuelle oder automatische Runden verwenden. Dazu können Sie das Autolap-Intervall in Movescount festlegen. Wenn Sie automatische Runden verwenden, zeichnet die Suunto Ambit Runden anhand der Distanz auf, die Sie in Movescount festgelegt haben.

Wenn Sie manuelle Runden verwenden möchten, drücken Sie während des Trainings [Back Lap].

Die Suunto Ambit zeigt folgende Informationen an:

- obere Zeile: Zwischenzeit (Dauer seit dem Beginn der Aufzeichnung)
- mittlere Zeile: Rundennummer
- untere Zeile: Rundenzeit



HINWEIS: *In der Trainingszusammenfassung wird immer mindestens eine Runde angezeigt, Ihr Training vom Beginn bis zum Ende. Die Runden, die Sie während des Trainings absolviert haben, werden als zusätzliche Runden angezeigt.*

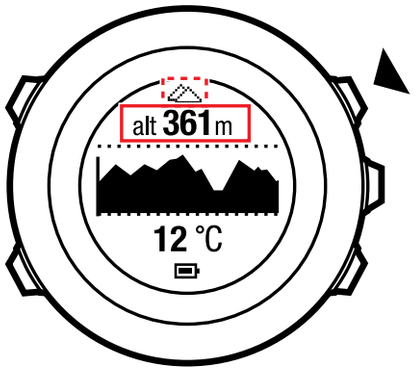
11.6.3 Höhenaufzeichnung

Die Suunto Ambit speichert alle Höhenbewegungen, die zwischen Start und Ende Ihrer Protokollaufzeichnung stattfinden. Wenn Sie eine Aktivität ausüben, bei der sich Ihre Höhe ändert, können Sie die Höhenänderungen aufzeichnen und die gespeicherten Informationen später ansehen. Darüber hinaus können Sie bei der Aufzeichnung Runden festlegen. Ihre Runden werden im Gerätespeicher gespeichert, und Sie können sie später über Movescount abrufen. Sie können die Rundenart, Rundennummer, Zwischenzeit und Distanz anzeigen.

So zeichnen Sie Höhen auf:

1. Stellen Sie sicher, dass das Profil **Höhenmesser** aktiviert ist.
2. Drücken Sie [Start Stop], um das Trainingsmenü aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] zu **TRAINING**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Blättern Sie mit [Start Stop] oder [Light Lock] durch die Trainingsmodi, und wählen Sie mit [Next] einen passenden Modus aus.
5. Warten Sie, bis das Gerät angibt, dass das Herzfrequenz- und/oder GPS-Signal gefunden wurde, und drücken Sie [Start Stop], um die Protokollaufzeichnung zu starten.
   Um die Aufzeichnung ohne Herzfreqenz- und/oder GPS-Signal zu beginnen, wählen Sie mit [Start Stop] die Option **Ohne starten**. Drücken Sie [Start Stop] erneut, um die Protokollaufzeichnung zu starten.

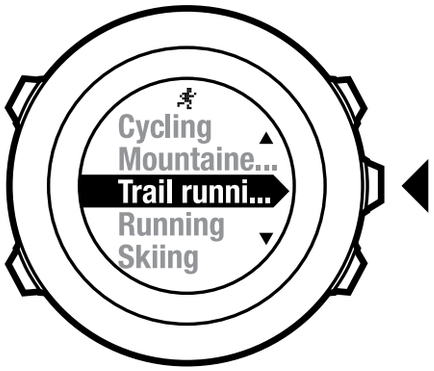
1.– 2.


alt 361m
12 °C

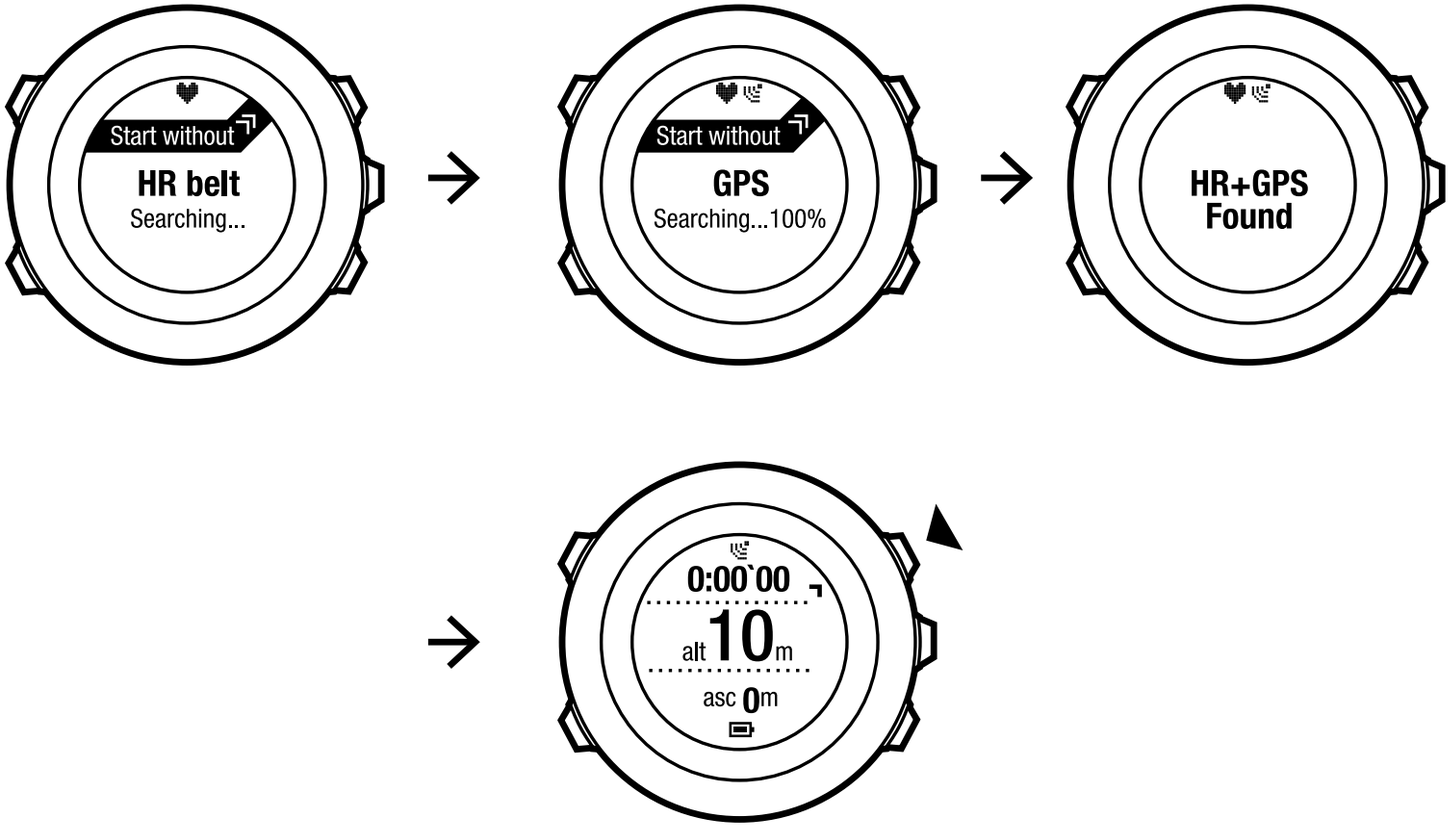
3.

NAVIGATI...
EXERCISE
PREVIOUS...

4.


Cycling
Mountaine...
Trail runni...
Running
Skiing

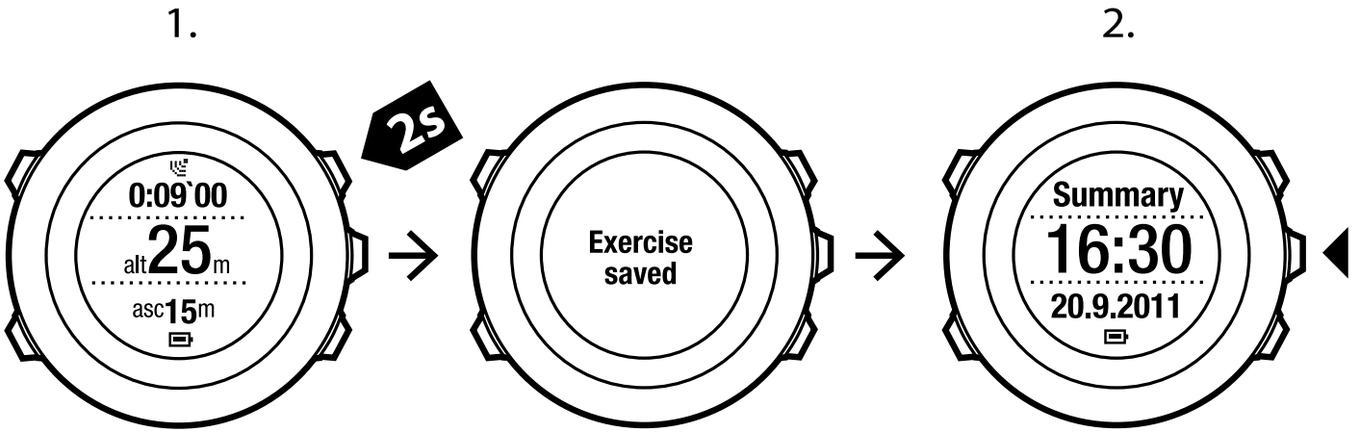
5.


Start without
HR belt
Searching...
Start without
GPS
Searching...100%
HR+GPS
Found
0:00`00
alt 10m
asc 0m

11.7 Nach dem Training

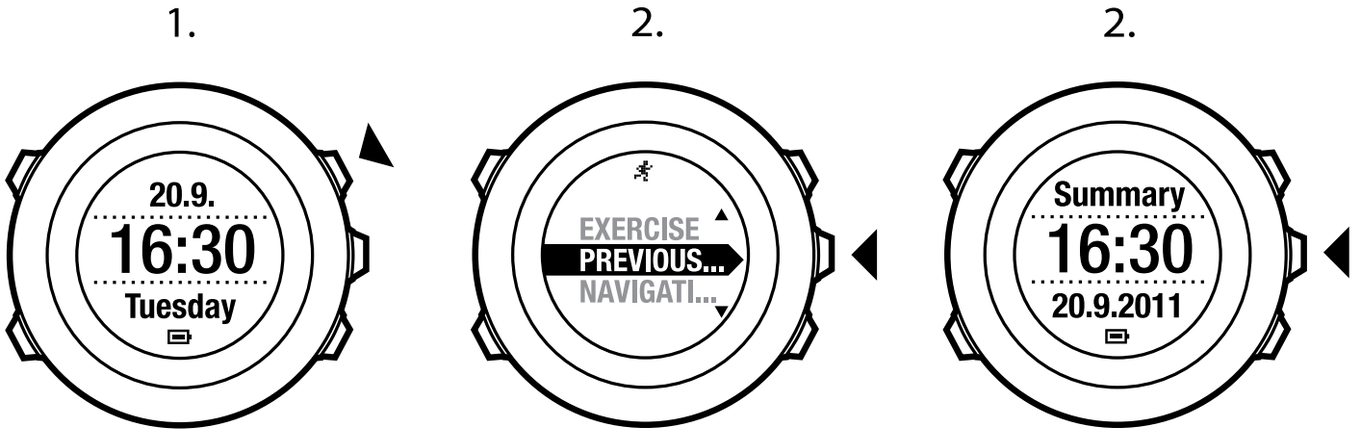
So können Sie die Aufzeichnung beenden und die Zusammenfassung der Trainingsdaten anzeigen:

1. Halten Sie [Start Stop] gedrückt, um das Training zu beenden und zu speichern.
   Alternativ können Sie [Start Stop] drücken, um die Aufzeichnung zu unterbrechen. Wenn Sie die Aufzeichnung unterbrochen haben, können Sie diese durch Drücken von [Back Lap] beenden oder durch Drücken von [Light Lock] fortsetzen. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, speichern Sie das Protokoll, indem Sie [Start Stop] drücken. Wenn Sie das Protokoll nicht speichern wollen, drücken Sie [Light Lock].
2. Drücken Sie [Next], um die Trainingszusammenfassung anzuzeigen.



So können Sie die Zusammenfassung Ihrer vorherigen Trainingseinheit später anzeigen:

1. Drücken Sie [Start Stop], um das Trainingsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **VORH. TRAINING**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
3. Blättern Sie mit [Next] zur gewünschten Zusammenfassung.



11.7.1 Nach dem Training mit einem Herzfrequenzgurt

Wenn Sie beim Trainining einen Herzfrequenzgurt verwenden, enthält die Zusammenfassung die folgenden Daten:

- Startzeit und Datum der Protokollaufzeichnung
- Dauer
- Anzahl der Runden
- Distanz (Training mit GPS)
- Aufstieg
- durchschnittliche Geschwindigkeit (Training mit GPS)
- Abstieg
- maximale Herzfrequenz
- durchschnittliche Herzfrequenz
- Kalorienverbrauch
- Peak Training Effect
- Erholungszeit

TIPP: *Detailliertere Daten können Sie in Movescount einsehen.*

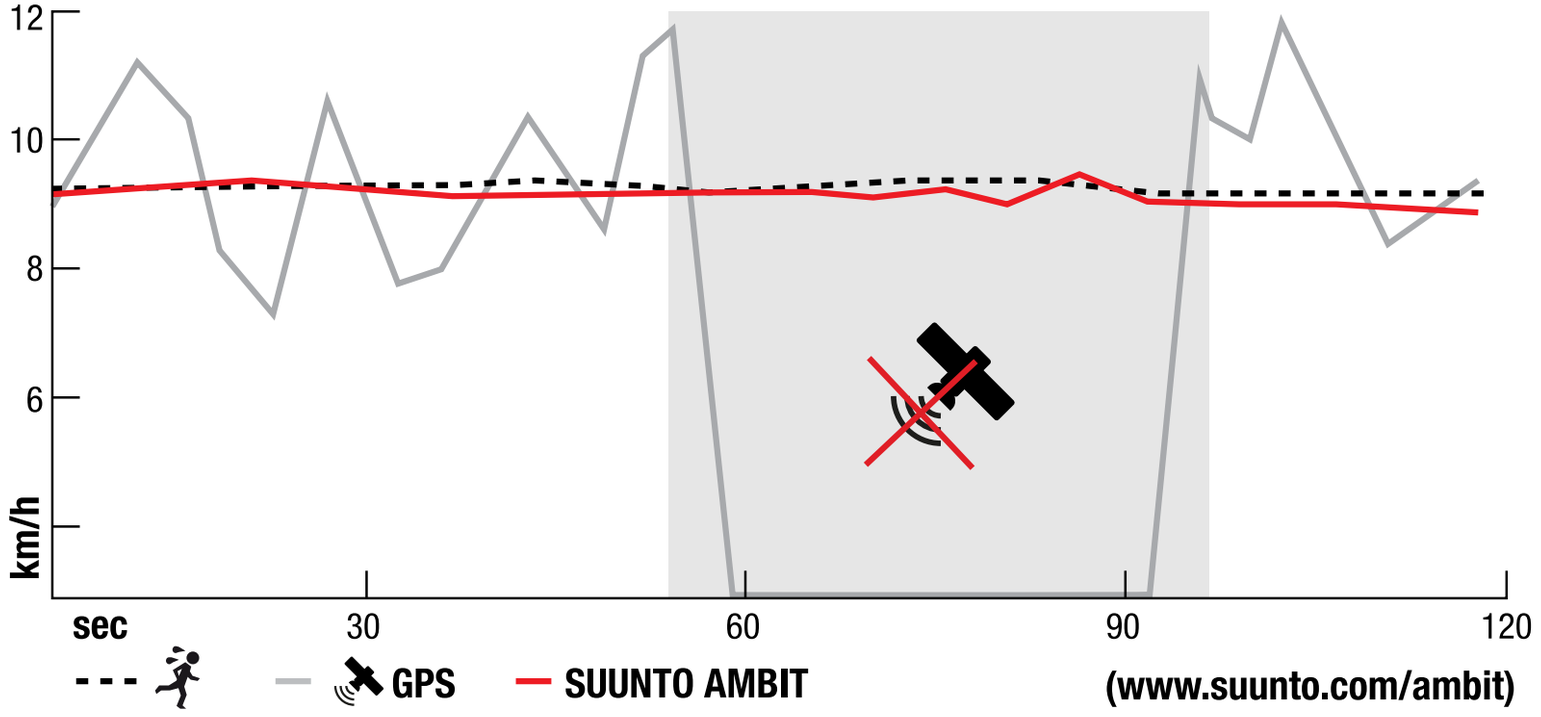
11.7.2 Nach dem Training ohne Herzfrequenzgurt

Wenn Sie ohne Herzfrequenzgurt trainieren, enthält die Zusammenfassung die folgenden Daten:

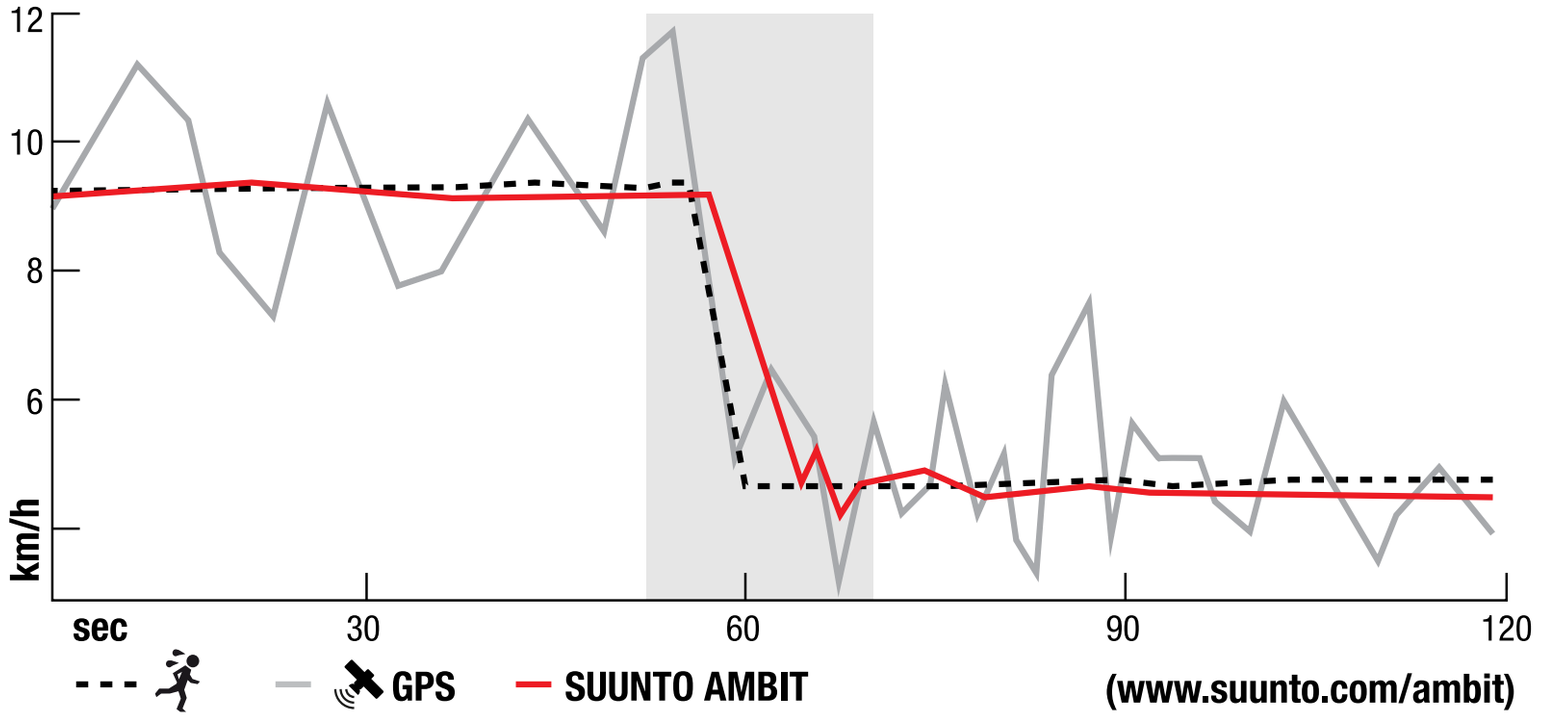
- Startzeit und Datum der Protokollaufzeichnung
- Dauer
- Anzahl der Runden
- Distanz (Training mit GPS)
- Aufstieg
- durchschnittliche Geschwindigkeit (Training mit GPS)
- Abstieg

12 FUSEDSPEED

Mit FusedSpeed™ wird die Geschwindigkeit durch die Kombination von GPS und Beschleunigungssensoren am Handgelenk besonders präzise ermittelt. Das GPS-Signal wird entsprechend der Beschleunigung am Handgelenk adaptiv gefiltert. Auf diese Weise ist bei durchgängiger Laufgeschwindigkeit eine genauere Messung und bei Geschwindigkeitsveränderungen eine schnellere Reaktion möglich.



FusedSpeed™ ist besonders nützlich, wenn Sie beim Training hoch responsive Geschwindigkeitsmessungen benötigen, zum Beispiel beim Laufen auf unebenem Terrain oder beim Intervalltraining. Wenn das GPS-Signal zeitweise abbricht, weil beispielsweise Gebäude das Signal blockieren, kann die Suunto Ambit mithilfe des GPS-kalibrierten Beschleunigungsmessers weiterhin genaue Geschwindigkeitsmessungen liefern.



HINWEIS: *FusedSpeed™ ist für Sportarten wie Laufen und ähnliche Aktivitäten geeignet.*

TIPP: *Um genaue Messwerte mit FusedSpeed™ zu erhalten, sollten Sie nur bei Bedarf kurz auf das Display sehen. Wenn Sie das Gerät ohne Bewegung vor sich halten, wird die Messgenauigkeit beeinträchtigt.*

FusedSpeed™ wird in folgenden Trainingsmodi automatisch aktiviert:

- Trailrunning
- Triathlon
- Laufen
- Fußball
- Orientierungslauf

- Multisport
- Floorball
- Football

In den anderen Trainingsmodi werden einfache GPS-Geschwindigkeitsdaten verwendet.

Verwendungsbeispiel: Laufen und Radfahren mit FusedSpeed™

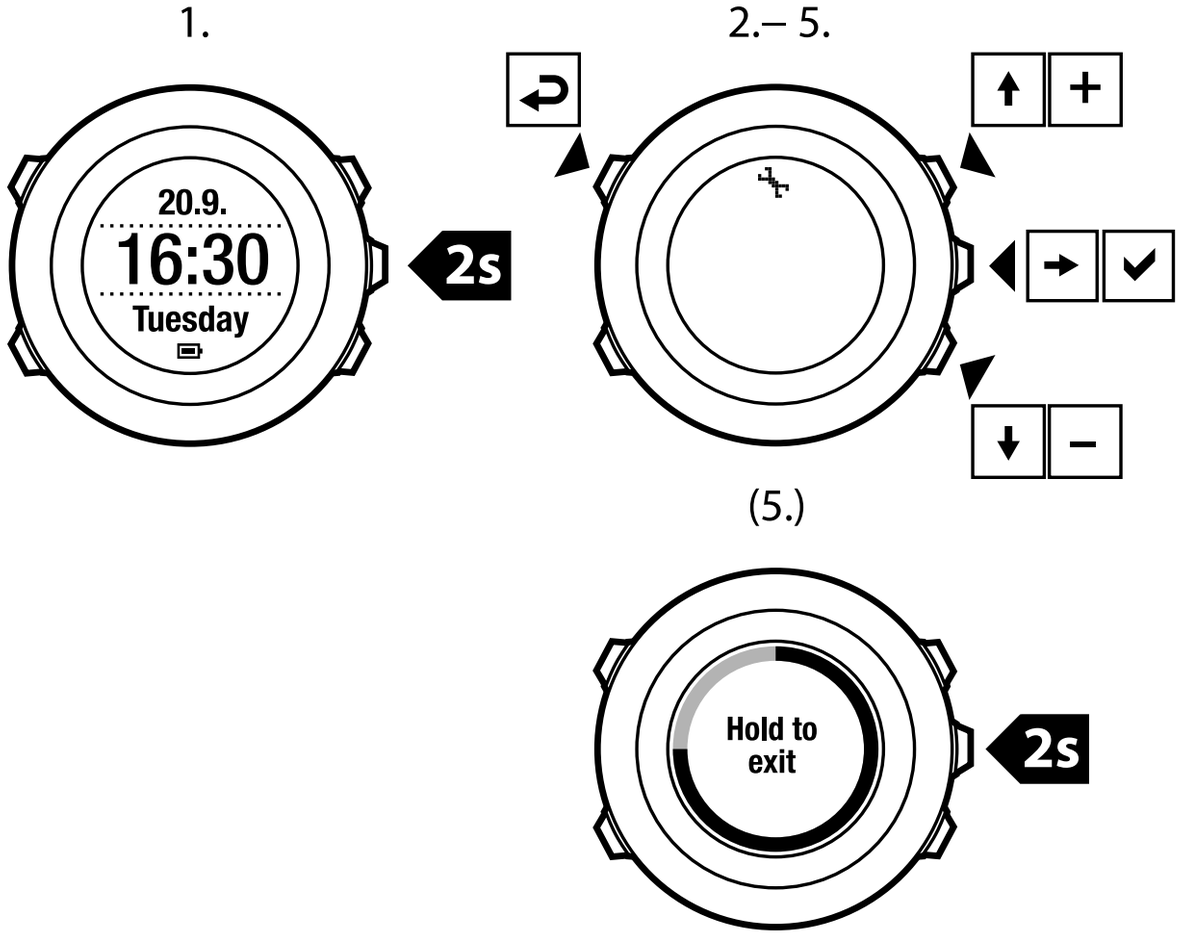
Wenn Sie vom Laufen zum Radfahren wechseln, stellt FusedSpeed™ fest, dass die Handgelenksgeschwindigkeit keine gültigen Geschwindigkeitsmessungen zulässt. Das Gerät deaktiviert FusedSpeed™ daraufhin automatisch und zeigt ausschließlich GPS-basierte Geschwindigkeitsdaten für das Radfahren an. Wenn Sie nach dem Radfahren wieder zum Laufen wechseln, wird FusedSpeed™ automatisch aktiviert.

HINWEIS: *FusedSpeed™ funktioniert nur richtig, wenn Sie beim Wechsel zwischen den Aktivitäten denselben Trainingsmodus verwenden.*

13 EINSTELLUNGEN ANPASSEN

So können Sie die Einstellungen aufrufen und anpassen:

1. Halten Sie [Next] gedrückt, um das Einstellungsmenü aufzurufen.
2. Blättern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] durch das Einstellungsmenü.
3. Drücken Sie [Next], um eine Einstellung aufzurufen.
4. Drücken Sie [Start Stop] und [Light Lock], um die Einstellungswerte anzupassen.
5. Drücken Sie [Back Lap], um zur vorigen Ansicht in den Einstellungen zurückzukehren, oder halten Sie [Next] gedrückt, um die Einstellungen zu verlassen.



Sie können folgende Einstellungen anpassen:

PERSÖNLICHE Einstellungen

- **Gewicht**
- **Max. HF**

ALLGEMEINE Einstellungen

Formate

- **Einheitensystem**:
  - **Metrisch**
  - **Imperial**
  - **Erweitert**: Gibt Ihnen die Möglichkeit, individuelle Einstellungen für angelsächsische und metrische Einheiten in Movescount festzulegen.
- **Uhrzeitformat**: 12 Stunden oder 24 Stunden
- **Datumsformat**: TT.MM.JJ, MM/TT/JJ

Zeit/Datum

- **Dualzeit**: Stunden und Minuten
- **Alarm**: ein/aus, Stunden und Minuten
- **Zeit**: Stunden und Minuten
- **Datum**: Jahr, Monat, Tag

Töne/Anzeige

- **Display umschalt.**: schaltet das Display um
- **Töne**
  - **Alle ein**: Tastentöne und Systemtöne werden eingeschaltet
  - **Tastentöne aus**: nur die Systemtöne werden eingeschaltet
  - **Alle aus**: alle Töne werden ausgeschaltet

HINWEIS: *Der Alarm ist weiterhin zu hören, wenn alle Töne ausgeschaltet sind.*

- **Hintergrundbel.**
  Modus:
  - **Normal**: Die Hintergrundbeleuchtung wird für fünf Sekunden eingeschaltet, wenn Sie [Light Lock] drücken oder wenn der Alarm ertönt.
  - **Nacht**: Die Hintergrundbeleuchtung wird für fünf Sekunden eingeschaltet, wenn Sie eine beliebige Taste drücken oder wenn der Alarm ertönt. Wenn Sie den Modus **Nacht** verwenden, wird die Lebensdauer der Batterie erheblich verkürzt.
  - **Aus**: Die Hintergrundbeleuchtung wird weder beim Drücken einer Taste noch beim Ertönen des Alarms eingeschaltet.

  Helligkeit: Passen Sie die Helligkeit der Hintergrundbeleuchtung an (in Prozent).

Kompass

- **Kalibrierung**: Beginnen Sie mit der Kompasskalibrierung.
- **Deklination**: Stellen Sie den Deklinationswert für den Kompass ein.

GPS

- Hdd.ddddd° (Lat-Lon)
- Hdd°mm.mmmm’ (Lat-Lon)
- Hdd°mm’ss.s” (Lat-Lon)
- UTM
- MGRS

Einstellungen für **HÖHE-BARO**

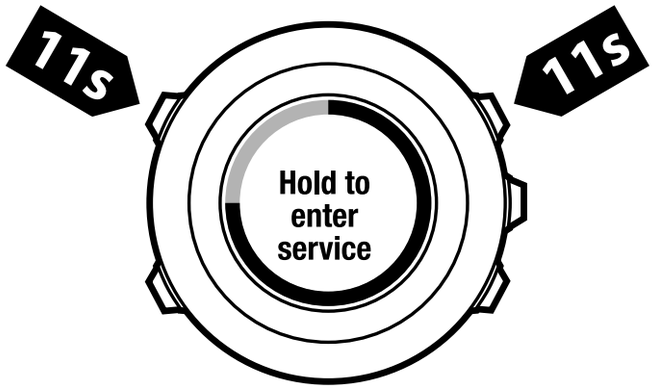
- **Profil**: Höhenmesser, Barometer, automatisch
- **Referenz**: Höhe, Meereshöhe

Einstellungen für **SYNCHRONISIEREN**

- **Bike POD**: Bike POD wird synchronisiert
- **HF-Gurt**: HF-Gurt wird synchronisiert
- **Cadence POD**: Cadence POD wird synchronisiert

13.1 Menü „Serviceinf.“

Um das Menü „Serviceinf.“ aufzurufen, halten Sie [Back Lap] und [Start Stop] gleichzeitig gedrückt, bis das Gerät das entsprechende Menü aufruft.



Das Menü „Serviceinf.“ umfasst folgende Optionen:

- **ANPASSEN**:
  - **Kontrast**: Sie können einen Kontrastwert zwischen 0 und 100 % einstellen. Die Voreinstellung ist 50 %.
- **TESTEN**:
  - **LCD-Test**: Sie können testen, ob die LCD-Anzeige korrekt funktioniert.
- **AKTION**:
  - **Energiesparmodus**: Sie können das Gerät in den Energiesparmodus schalten.
  - **GPS-Reset**: Sie können das GPS zurücksetzen.
- **INFO**:

- **Luftdruck**: Zeigt den aktuellen absoluten Luftdruck und die Temperatur an.
- **Versionen**: Zeigt die aktuelle Softwareversion Ihrer Suunto Ambit an.

HINWEIS: *Durch Zurücksetzen des GPS werden auch die GPS-Daten, Werte für die Kompasskalibrierung, Höhe/Baro-Diagramme und die Erholungszeit zurückgesetzt. Ihre aufgezeichneten Protokolle werden jedoch nicht gelöscht.*

HINWEIS: *Der Inhalt des Menüs „Serviceinf." kann sich im Rahmen von Updates ohne zusätzlichen Hinweis ändern.*

Energiesparmodus

Um die Batterienutzungsdauer zu verlängern, können Sie die Suunto Ambit in den Energiesparmodus schalten, wenn Sie das Gerät eine Zeitlang nicht benutzen.

So schalten Sie das Gerät in den Energiesparmodus:

1. Blättern Sie im Menü „Serviceinf." mit [Light Lock] zu **AKTION**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
2. Drücken Sie [Next], um die Option **Energiesparmodus** auszuwählen.
3. Drücken Sie zur Bestätigung [Start Stop], oder drücken Sie [Light Lock], um den Vorgang abzubrechen.

Um das Gerät wieder zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste.

HINWEIS: *Nach 30 Minuten Inaktivität schaltet das Gerät automatisch in den Energiesparmodus. Bei Bewegung wird das Gerät wieder aktiviert.*

GPS zurücksetzen

Sollte das GPS nicht korrekt funktionieren, können Sie die GPS-Daten im Menü „Serviceinf.“ zurücksetzen.

So setzen Sie das GPS zurück:

1. Blättern Sie im Menü „Serviceinf.“ mit [Light Lock] zu **AKTION**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
2. Drücken Sie [Light Lock], um zu **GPS-Reset** zu blättern, und bestätigen Sie mit [Next].
3. Drücken Sie [Start Stop], um das GPS zurückzusetzen, oder drücken Sie [Light Lock], um den Vorgang abzubrechen.

Display-Kontrast anpassen

Sie können den Kontrastwert für das Display im Menü „Serviceinf.“ individuell einstellen.

So ändern Sie den Display-Kontrast:

1. Drücken Sie im Menü „Serviceinf.“ [Next], um die Option **ANPASSEN** aufzurufen.
2. Drücken Sie [Next], um die Einstellung **Display-Kontrast** aufzurufen.
3. Erhöhen Sie den Kontrastwert mit [Start Stop], oder reduzieren Sie diesen mit [Light Lock].
4. Drücken Sie [Back Lap], um zur vorigen Einstellung zurückzukehren, oder halten Sie [Next] gedrückt, um das Menü „Serviceinf.“ zu verlassen.

13.2 Sprache ändern

Die Standardsprache der Suunto Ambit ist Englisch. Um die Spracheinstellung zu ändern, verbinden Sie das Gerät mit Ihrem Computer, und laden Sie die

zusätzlichen Sprachenpakete von Movescount herunter. Ab Frühjahr 2012 werden Sprachenpakete für Deutsch, Französisch und Spanisch erhältlich sein.

14 MIT POD/HERZFREQUENZGURT SYNCHRONISIEREN

Sie können Ihre Suunto Ambit mit zusätzlich erhältlichen Suunto PODs (Suunto Bike POD, Herzfrequenzgurt oder Cadence POD) verbinden, um beim Training zusätzliche Geschwindigkeits-, Distanz- und Trittfrequenzdaten zu erhalten. Suunto Ambit ist mit dem Suunto ANT Comfort Belt kompatibel.

Der im Lieferumfang Ihrer Suunto Ambit enthaltene Herzfrequenzgurt und/oder POD ist bereits synchronisiert. Eine Synchronisierung ist nur erforderlich, wenn Sie einen neuen Herzfrequenzgurt oder POD mit dem Gerät verwenden möchten.

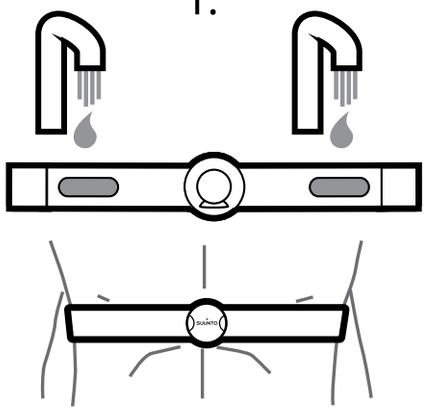
Sie können bis zu drei Suunto Geschwindigkeits- und Distanz-PODs mit der Suunto Ambit synchronisieren (einen Bike POD, einen Cadence POD und einen Herzfrequenzgurt). Wenn Sie versuchen, mehr als drei PODs zu synchronisieren, werden nur die letzten drei Geräte synchronisiert.

So führen Sie die Synchronisation mit einem POD/Herzfrequenzgurt durch:

1. Aktivieren Sie den POD/Herzfrequenzgurt:
   - Herzfrequenzgurt: Befeuchten Sie die Kontaktbereiche, und legen Sie den Gurt an.
   - Bike POD: Drehen Sie das Rad mit installiertem Bike POD.
   - Cadence POD: Drehen Sie die Kurbel mit installiertem Cadence POD.
2. Halten Sie [Next] gedrückt, um die Einstellungen aufzurufen.
3. Blättern Sie mit [Light Lock] zu **SYNCHRONISIEREN**, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Next].
4. Blättern Sie mit [Start Stop] und [Light Lock] durch die Zubehör-Optionen **Bike POD**, **HF-Gurt** und **Cadence POD**.

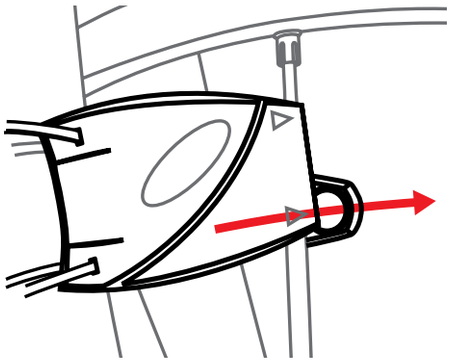
5. Drücken Sie [Next], um einen POD oder Herzfrequenzgurt auszuwählen und die Synchronisierung zu starten.
6. Halten Sie Ihre Suunto Ambit nahe an den POD/Gurt (<30 cm), und warten Sie, bis das Gerät angibt, dass der POD/Gurt synchronisiert wurde.
   Wenn beim Synchronisieren Fehler auftreten, drücken Sie [Start Stop], um einen neuen Versuch zu starten, oder [Light Lock], um zu den Synchronisierungseinstellungen zurückzukehren.

1.



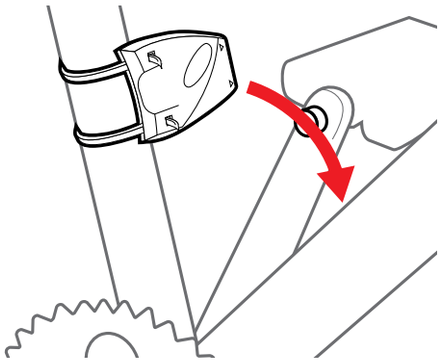
SUUNTO COMFORT BELT

(1.)



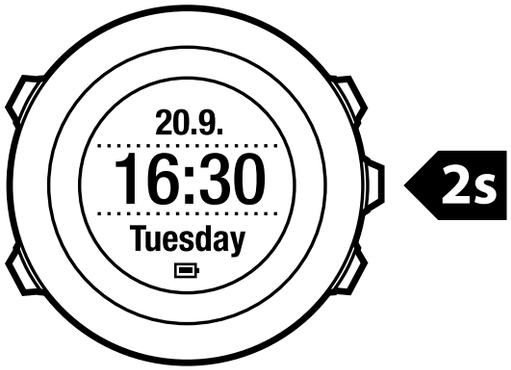
SUUNTO BIKE POD

(1.)



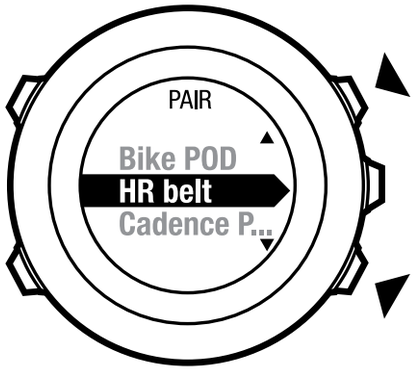
SUUNTO CADENCE POD

2.

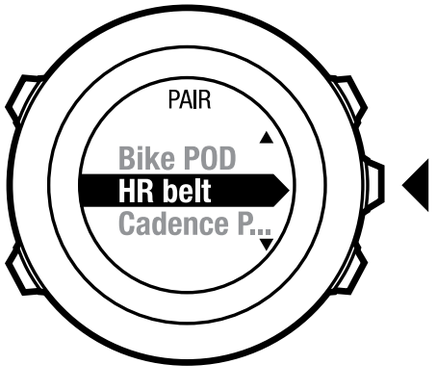


3.

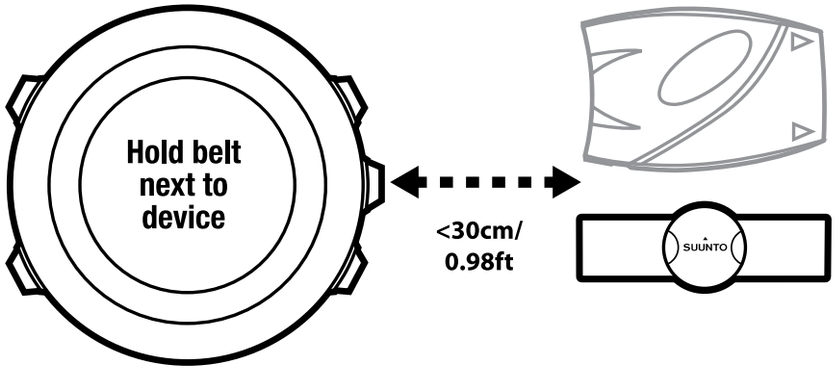
4.



5.



6.



TIPP: *Sie können den Herzfrequenzgurt auch aktivieren, indem Sie die beiden Elektroden-Kontaktbereiche befeuchten und andrücken.*

Fehlerbehebung: Synchronisierung des Herzfrequenzgurts schlägt fehl

Wenn beim Synchronisieren des Herzfrequenzgurts Fehler auftreten, versuchen Sie Folgendes:

- Prüfen Sie, ob das Textilband mit dem Modul verbunden ist.
- Prüfen Sie, ob Sie den Herzfrequenzgurt korrekt angelegt haben (siehe *Abschnitt 11.4 Herzfrequenzgurt anlegen auf Seite 54*).
- Prüfen Sie, ob die Elektroden-Kontaktbereiche des Herzfrequenzgurts feucht sind.

14.1 POD kalibrieren

Sie können Ihren Suunto Bike POD mit der Suunto Ambit kalibrieren, um die Geschwindigkeit und Distanz exakt zu messen. Führen Sie die Kalibrierung über eine möglichst genau ermittelte Distanz aus, z. B. auf einer 400-Meter-Bahn.

Um den Suunto Bike POD über Movescount zu kalibrieren, geben Sie in Movescount den Umfang Ihres Fahrradreifens ein. Movescount berechnet dann den Kalibrierungsfaktor. Der Standard-Kalibrierungsfaktor von 1,0 bezieht sich auf den 26”-Reifen eines Mountainbikes.

15 SYMBOLE

Die folgenden Symbole werden beispielsweise auf der Suunto Ambit angezeigt:

Barometer

Höhenmesser

Chronograph

Einstellungen

GPS-Signalstärke

Synchronisierung

Herzfrequenz

Trainingsmodus

Alarm

Tastensperre

Batterie

Aktueller Bildschirm

Tastenmarkierungen

Nach oben/Wert erhöhen

Weiter/bestätigen

Nach unten/Wert herabsetzen

Wegpunkt-Symbole

Folgende Wegpunkt-Symbole sind auf der Suunto Ambit verfügbar:

Gebäude/Zuhause

Fahrzeug/Parkplatz

Zelt-/Campingplatz

Lebensmittel/Restaurant/Café

Unterkunft/Hostel/Hotel

Wasser/Fluss/See/Küste

Berg/Hügel/Tal/Kliff

Wald

Kreuzung

Sehenswürdigkeit

Anfang

Ende

Geocache

Wegpunkt

Straße/Weg

Felsen

Wiese

Höhle

16 TERMINOLOGIE

Autolap	Mithilfe der Funktion **AUTOLAP** können Sie Runden für bestimmte Distanzen statt für Zeiten definieren.
Format	Die Art und Weise, wie die Position des GPS-Empfängers auf dem Armbandgerät dargestellt wird. Im Allgemeinen wird die geographische Breite und Länge in Grad und Minuten dargestellt, optional in Grad, Minuten und Sekunden oder nur in Grad, oder es wird ein Rasterformat verwendet.
FusedSpeed™	Mit FusedSpeed™ wird die Laufgeschwindigkeit durch die Kombination von GPS und Beschleunigungssensoren besonders präzise ermittelt. Das GPS-Signal wird entsprechend der Beschleunigung adaptiv gefiltert. Auf diese Weise ist bei gleichmäßiger Laufgeschwindigkeit eine genauere Messung und bei Geschwindigkeitsveränderungen eine schnellere Reaktion möglich. FusedSpeed™ ist für Sportarten wie Laufen und ähnliche Aktivitäten geeignet.
Raster	Ein Rastersystem besteht aus Linien, die sich auf einer Karte rechtwinklig schneiden. Anhand des Rastersystems können Sie einen bestimmten Punkt auf der Karte ermitteln oder angeben.
Herzfrequenz-Grenzwerte	Rufen Sie Movescount auf, um Ihre oberen und unteren Herzfrequenz-Grenzwerte festzulegen. Übertragen Sie diese Einstellungen anschließend auf Ihr Gerät.

Rundenzeit	Dauer der aktuellen Runde. Wenn Sie eine neue Runde angeben, wird die Zählung wieder auf Null gesetzt, und das Gerät ermittelt eine neue Rundenzeit. Wenn Sie beim Training eine Runde angeben, wird auf dem Display ein Fenster eingeblendet, in dem die Rundennummer angezeigt wird, z. B. „1“, „2“ ...
Navigation	Gezielte Bewegung zu einem Wegpunkt (Ziel) anhand von Informationen zum aktuellen Standort in Relation zum Wegpunkt.
Peak Training Effect	Peak Training Effect ist ein Parameter, der die Auswirkungen einer Trainingseinheit auf Ihre maximale aerobische Leistung angibt (VO_2max). In Movescount können Sie festlegen, ob diese Funktion während des Trainings angezeigt werden soll. Wenn Sie festgelegt haben, dass der Peak Training Effect beim Training angezeigt werden soll, können Sie den geschätzten Effekt einer Trainingseinheit auf die Spitzenleistung auf einer Skala von 1 bis 5 (gering bis überlastend) ablesen. Der Peak Training Effect eignet sich am besten für Trainingseinheiten mit mittlerer bis hoher Intensität, wobei die Intensität konstant sein sollte. Zur Bewertung von Trainingseinheiten mit niedriger Intensität ist dieser Parameter nur begrenzt geeignet. Bei grundlegendem Ausdauertraining wird ein niedriger Peak Training Effect angegeben, unabhängig davon, wie lang und erschöpfend die Trainingseinheit war.

Position	Die genauen Kartenkoordinaten eines bestimmten Standorts.
Zwischenzeit	Die vergangene Zeit seit dem Aufzeichnungsbeginn der aktuellen Trainingseinheit.
Route	Streckenverlauf, auf dem der Nutzer sich bewegt hat.
Wegpunkt	Im Gerätespeicher der Suunto Ambit gespeicherte Koordinaten eines bestimmten Standorts.

17 WARTUNG UND PFLEGE

Behandeln Sie das Gerät sorgfältig – lassen Sie es nicht fallen, und setzen Sie es keinen Stößen aus.

Unter normalen Umständen ist keine Wartung erforderlich. Spülen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit sauberem Wasser und einer milden Seife ab, und reinigen Sie das Gehäuse vorsichtig mit einem weichen, feuchten Tuch oder Fensterleder.

Weitere Informationen zur Pflege und Wartung des Geräts sowie Fragen und Antworten und Video-Anleitungen finden Sie in unserem umfangreichen Supportbereich unter www.suunto.com. Dort können Sie auch Fragen direkt an den Suunto Help Desk richten, und Sie erhalten bei Bedarf Informationen, wie Sie Ihr Produkt durch ein autorisiertes Suunto Servicezentrum reparieren lassen können. Sie sollten nicht versuchen, das Gerät eigenständig zu reparieren.

Alternativ können Sie sich unter der Telefonnummer, die auf der letzten Seite dieses Handbuchs angegeben ist, an den Suunto Help Desk wenden. Die qualifizierten Mitarbeiter des Suunto Supports helfen Ihnen gern. In vielen Fällen kann die Fehlerbehebung für Ihr Gerät im Rahmen des Telefonats durchgeführt werden.

Verwenden Sie nur Originalzubehör von Suunto. Für Schäden, die durch nicht autorisierte Zubehörteile verursacht wurden, übernimmt Suunto keinerlei Gewährleistung.

TIPP: *Denken Sie daran, Ihre Suunto Ambit auf www.suunto.com/register unter „MySuunto“ zu registrieren, um persönlichen Support bei Fragen oder Problemen zu erhalten.*

17.1 Wasserfestigkeit

Die Suunto Ambit ist wasserfest. Ihre Wasserfestigkeit ist bis 100 m (330 ft) nach ISO 2281 getestet (www.iso.ch). Sie können die Suunto Ambit daher beim Schwimmen verwenden, das Gerät sollte jedoch nicht für Tauchsportaktivitäten verwendet werden.

HINWEIS: *Die Wasserfestigkeit ist nicht mit der Funktionstüchtigkeit in einer bestimmten Tiefe gleichzusetzen. Die Angaben zur Wasserfestigkeit beziehen sich auf die statische Luft-/Wasserdichtigkeit beim Duschen, Baden, Schwimmen, Schnorcheln und Eintauchen vom Schwimmbeckenrand.*

Um die Wasserfestigkeit zu erhalten, wird Folgendes empfohlen:

- Betätigen Sie die Tasten niemals unter Wasser.
- Verwenden Sie das Gerät nur in der vorgesehenen Weise.
- Wenden Sie sich für Reparaturarbeiten an ein autorisiertes Suunto Servicezentrum oder an Ihren Suunto Händler.
- Schützen Sie das Gerät vor Schmutz und Sand.
- Versuchen Sie niemals, das Gehäuse selbst zu öffnen.
- Setzen Sie das Gerät nach Möglichkeit keinen extremen Veränderungen der Luft- oder Wassertemperatur aus.
- Reinigen Sie das Gerät immer mit sauberem Trinkwasser, nachdem es im Salzwasser verwendet wurde.
- Setzen Sie die Tasten keinem fließenden Wasserdruck aus.
- Vermeiden Sie Stöße, und lassen Sie das Gerät nicht fallen.

17.2 Batterie laden

Die Batterienutzungsdauer für eine Ladung ist davon abhängig, wie die Suunto Ambit verwendet wird. Sie kann zwischen 15 und 50 Stunden oder mehr liegen. Bei ausschließlicher Verwendung der einfachen Uhrenfunktion kann die Nutzungsdauer mit einer Ladung bis zu 30 Tage betragen. Weitere Informationen zur Batterienutzungsdauer finden Sie in *Kapitel 18 Technische Daten auf Seite 91*.

HINWEIS: *Bei niedrigen Temperaturen ist die Nutzungsdauer für eine Ladung kürzer.*

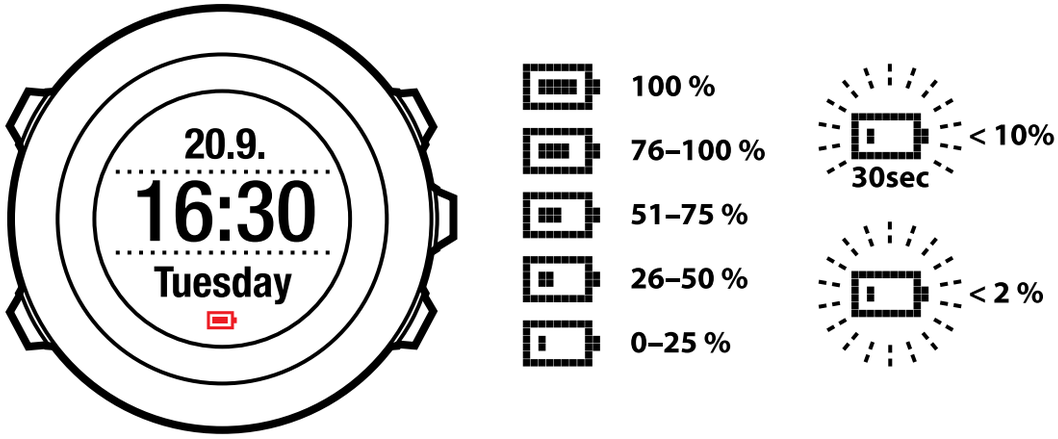
HINWEIS: *Die Ladekapazität wiederaufladbarer Batterien verringert sich mit der Zeit.*

HINWEIS: *Sollte aufgrund eines Batteriedefekts die Ladekapazität in unnatürlichem Maße abnehmen, kann die Batterie innerhalb eines Jahres bzw. innerhalb von 300 Ladezyklen (je nachdem, welche Garantiegrenze zuerst erreicht ist) im Rahmen der Suunto Garantie ausgetauscht werden.*

TIPP: *Bei sekündlicher GPS-Ortung beträgt die Nutzungsdauer pro Ladung mindestens rund 15 Stunden. Bei minütlicher GPS-Ortung beträgt die Nutzungsdauer pro Ladung dagegen rund 50 Stunden.*

Das Batteriesymbol gibt den Ladestand der Batterie an. Wenn der Batterieladestand bei unter 10 % liegt, blinkt das Batteriesymbol 30 Sekunden

lang. Wenn der Batterieladestand bei unter 2 % liegt, blinkt das Batteriesymbol durchgängig.



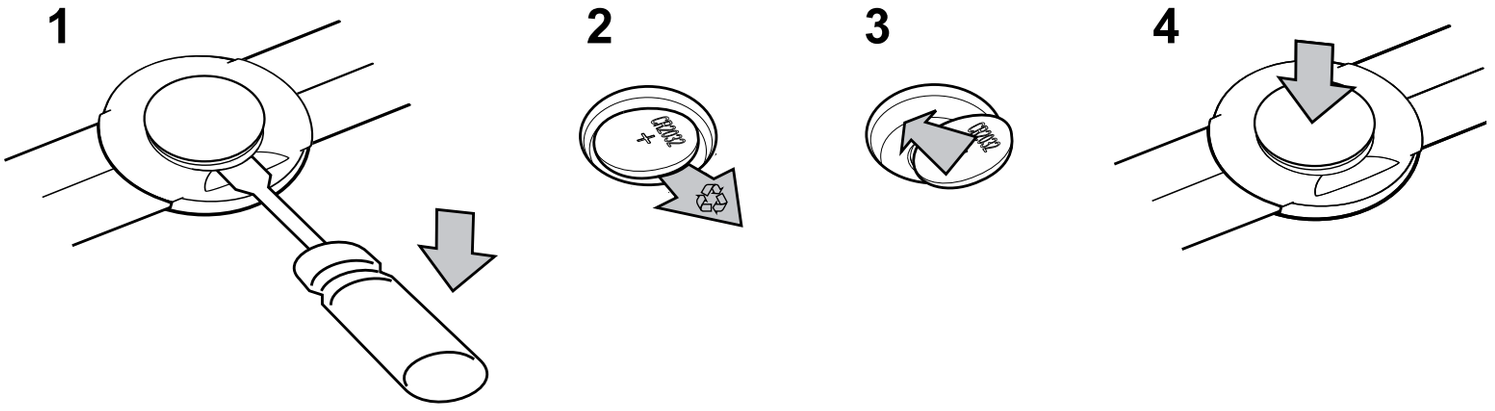
Laden Sie die Batterie wieder auf, indem Sie das Gerät über das Suunto USB-Kabel mit Ihrem Computer verbinden, oder verwenden Sie das USB-kompatible Suunto Wandladegerät. Es dauert etwa 2 bis 3 Stunden, bis eine leere Batterie wieder vollständig aufgeladen ist.

HINWEIS: *Um eine längere Batterielebensdauer zu gewährleisten, sollten Sie die Batterie nur laden, wenn sie leer ist, und die Batterie immer vollständig aufladen. Ein Batterieaustausch ist keine Garantieleistung.*

TIPP: *Wenn Sie die Batterienutzungsdauer verlängern möchten, rufen Sie Movescount auf, und ändern Sie das Intervall für die GPS-Ortung und die Aufzeichnungsrate im Trainingsmodus.*

17.3 Wechseln der Batterie im HF-Gurt

Wechseln Sie die Batterie wie hier abgebildet:


1
2
3
4

18 TECHNISCHE DATEN

Allgemeines

- Betriebstemperatur: -20 °C bis +60 °C / -5 °F bis +140 °F
- Batterieladetemperatur: 0 °C bis +35 °C / +32 °F bis +95 °F
- Lagerungstemperatur: -30 °C bis +60 °C / -22 °F bis +140 °F
- Gewicht: ca. 78 g / ca. 2,75 oz
- Wasserfestigkeit (Gerät): 100 m / 328 ft (ISO 2281)
- Wasserfestigkeit (HF-Gurt): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Uhrenglas: Mineralkristallglas
- Stromversorgung: wiederaufladbarer Lithium-Ionen-Akku
- Batterienutzungsdauer (pro Ladevorgang):
  - ca. 15 Stunden bei sekündlicher GPS-Ortung*
  - ca. 50 Stunden bei minütlicher GPS-Ortung*
  - ca. 30 Tage im Modus **ALTI (HÖHE)**/**BARO**/**COMPASS (KOMPASS)** (ohne GPS)

*GPS-Tracking-Modus mit neuem Akku bei +20 °C.

Speicher

- Wegpunkte: max. 100

Funkempfänger

- kompatibel mit Suunto ANT, Kommunikationsfrequenz 2,465 GHz, Modulationsmethode GFSK
- Reichweite: ca. 2 m / 6 ft

Barometer

- Anzeigebereich: 950...1060 hPa/28,34...31,30 inHg
- Auflösung: 1 hPa/0,01 inHg

Höhenmesser

- Anzeigebereich: -500 m...9000 m / -1500 ft...29500 ft
- Auflösung: 1 m / 3 ft

Thermometer

- Anzeigebereich: -20 °C bis +60 °C / -4 °F bis +140 °F
- Auflösung: 1 °C / 1 °F

Chronograph

- Auflösung: 1 s bis 9:59:59, danach 1 min

Kompass

- Auflösung: 1 Grad / 18 mil

GPS

- Technologie: SiRFstarIV
- Auflösung: 1 m / 3 ft

18.1 Marke

Suunto Ambit, die entsprechenden Logos und andere Marken und Eigennamen von Suunto sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Suunto Oy. Alle Rechte vorbehalten.

18.2 FCC-Einhaltung

Dieses Gerät entspricht den Vorschriften in Abschnitt 15 der FCC-Bestimmungen. Der Betrieb unterliegt den folgenden beiden Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen, und (2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, empfangen.

18.3 CE

Suunto Oy erklärt hiermit, dass dieser Armbandcomputer den wesentlichen Anforderungen und sonstigen relevanten Bestimmungen der Richtlinie1999/5/EG entspricht.

18.4 RSS und ICES

Dieses Gerät entspricht dem/den lizenzfreie(n) RSS-Standards von Industry Canada. Der Betrieb unterliegt den folgenden beiden Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine Interferenzen verursachen, und (2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, empfangen.

RSS 310

Dieses Gerät entspricht dem Standard RSS-310 von Industry Canada. Der Betrieb unterliegt der Bedingung, dass dieses Gerät keine schädlichen Interferenzen verursacht.

ICES

Dieses digitale Gerät der Klasse [B] entspricht dem kanadischen Standard ICES-003.

18.5 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2012. Alle Rechte vorbehalten. Suunto, sämtliche Produktnamen von Suunto, die entsprechenden Logos und andere Marken und Eigennamen von Suunto sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Suunto Oy. Dieses Dokument und sein Inhalt sind Eigentum der

Firma Suunto Oy und ausschließlich für den Kundengebrauch bestimmt, um Kenntnisse und relevante Informationen zur Bedienung von Suunto Produkten zu vermitteln. Der Inhalt dieses Dokuments darf nicht ohne die schriftliche Genehmigung von Suunto Oy für einen anderen Gebrauch verwendet oder weitergegeben oder in anderer Form verbreitet, veröffentlicht oder vervielfältigt werden. Wir sind sorgfältig um die Vollständigkeit und Genauigkeit der in diesem Dokument enthaltenen Informationen bemüht. Dennoch können wir für die Richtigkeit der Angaben keinerlei Gewähr übernehmen, weder ausdrücklich noch implizit. Wir behalten uns das Recht auf unangekündigte inhaltliche Änderungen vor. Die aktuelle Version dieser Dokumentation können Sie jederzeit unter www.suunto.com herunterladen.

18.6 Patenthinweis

Dieses Produkt ist durch folgende anhängige Patentanträge und ihre entsprechenden staatlichen Rechte geschützt: US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731,USD 603,521, USD 29/313,029, FI 20115910, EP 11008080, EU design 001296636-0001/0006. Zusätzliche Patentanträge wurden gestellt.

18.7 Garantie

EINGESCHRÄNKTE GEWÄHRLEISTUNG VON SUUNTO

Suunto garantiert, dass Suunto oder ein autorisiertes Suunto Servicezentrum (im Folgenden als „Servicezentrum“ bezeichnet) während der Gewährleistungszeit gemäß den allgemeinen Geschäftsbedingungen dieser eingeschränkten Gewährleistung nach eigenem Ermessen Material- oder Verarbeitungsfehler kostenlos entweder durch a) Reparatur oder b) Austausch oder c) Auszahlung des Kaufpreises für das Produkt nachbessert. Diese

eingeschränkte Gewährleistung ist nur in dem Land gültig und einklagbar, in dem das Produkt erworben wurde, es sei denn, es gilt eine anderslautende lokale Gesetzgebung.

Gewährleistungszeit

Die eingeschränkte Gewährleistungszeit beginnt mit dem ursprünglichen Kaufdatum. Die Gewährleistungszeit beträgt zwei (2) Jahre für Anzeigegeräte. Für Zubehör einschließlich PODs und Herzfrequenzsender, jedoch nicht nur für diese, sowie für alle Verbrauchsteile gilt eine Gewährleistungszeit von einem (1) Jahr.

Die Ladekapazität wiederaufladbarer Batterien verringert sich mit der Zeit. Sollte aufgrund eines Batteriedefekts die Ladekapazität in unnatürlichem Maße abnehmen, kann die Batterie innerhalb eines Jahres bzw. innerhalb von 300 Ladezyklen (je nachdem, welche Garantiegrenze zuerst erreicht ist) im Rahmen der Suunto Garantie ausgetauscht werden.

Haftungsausschlüsse und Haftungsbeschränkungen

Diese eingeschränkte Gewährleistung gilt nicht für:

1. a) normale Abnutzungserscheinungen, b) Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung entstanden sind, und c) Schäden, die durch die missbräuchliche Verwendung des Produkts oder durch Nichtbeachten der Nutzungshinweise entstanden sind;
2. Benutzerhandbücher oder andere Elemente anderer Anbieter;
3. Schäden oder angebliche Schäden, die durch Verwendung oder Verbindung des Produkts mit Produkten, Zubehörteilen, Software und/oder Serviceleistungen entstanden sind, die nicht von Suunto hergestellt oder bereitgestellt wurden;

Diese eingeschränkte Gewährleistung ist nicht einklagbar, wenn

1. das Gerät abweichend vom vorgesehenen Gebrauch geöffnet wurde;
2. das Gerät mit nicht zugelassenen Ersatzteilen repariert bzw. durch ein nicht autorisiertes Servicezentrum verändert oder repariert wurde;
3. die Seriennummer auf irgendeine Weise entfernt, verändert oder unleserlich gemacht wurde, wobei die Entscheidung hierüber einzig im Ermessen von Suunto liegt;
4. das Gerät Chemikalien ausgesetzt war, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Insektenschutzmittel.

Suunto kann nicht für Ausfallzeiten oder Störungen des Produkts haftbar gemacht werden oder dafür, dass das Produkt in Verbindung mit Soft- oder Hardware eines anderen Anbieters nicht funktioniert.

Inanspruchnahme der Garantieleistungen von Suunto

Sie müssen im Besitz des entsprechenden Kaufbelegs sein, um Garantieleistungen von Suunto in Anspruch nehmen zu können. Informationen zur Vorgehensweise im Garantiefall erhalten Sie unter www.suunto.com/support. Bei Fragen können Sie auch die umfangreichen Supportmaterialien nutzen, die dort für Sie bereitstehen, und Sie können Ihre Fragen direkt an den Suunto Help Desk richten. Alternativ haben Sie die Möglichkeit, sich unter der Telefonnummer, die Sie auf der letzten Seite dieses Handbuchs finden, an den Suunto Help Desk zu wenden. Die qualifizierten Mitarbeiter des Suunto Support helfen Ihnen gern. In vielen Fällen kann die Fehlerbehebung für Ihr Gerät im Rahmen des Telefonats durchgeführt werden.

Haftungseinschränkung

Diese eingeschränkte Gewährleistung stellt im gesetzlich zulässigen Rahmen Ihr einziges und ausschließliches Rechtsmittel dar und ersetzt alle anderen ausdrücklichen oder impliziten Gewährleistungen. Suunto übernimmt keinerlei Haftung für besondere und zusätzliche Schadensansprüche, Nebenschäden, Bußzahlungen oder Folgeschäden, einschließlich, jedoch nicht beschränkt auf den Verlust von erwarteten Gewinnen, Datenverlust, Nutzungsausfall, Kapitalaufwendungen, Kosten für Ersatzausrüstungen oder -einrichtungen, Ansprüche Dritter, Sachschäden, die sich aus dem Kauf oder Gebrauch des Produkts oder aus einer Garantieverletzung, einem Vertragsbruch, Fahrlässigkeit, Produktfehlern, unerlaubter Handlung oder rechtlichen oder gesetzlichen Umständen ergeben, auch wenn Suunto von der Möglichkeit solcher Schäden wusste. Suunto haftet nicht für Verzögerungen bei der Erbringung von Garantieleistungen.

Index

A

aktualisieren, 15
Alarm, 22
anpassen, 14

B

Batterie
    laden, 88
Batterie laden, 13
Beleuchtung, 11
benutzerdefinierte Modi, 16

D

Display-Kontrast, 73
Display-Kontrast anpassen, 73
Display umschalten, 17
Dualzeit, 21

E

Einstellungen, 68
    Alarm, 22
    Datum, 21
    Dualzeit, 21
    Zeit, 19–20
Energiesparmodus, 72

F

Fehlerbehebung
    Herzfrequenzsignal, 53
FusedSpeed, 65

G

GPS, 24
    Fehlerbehebung, 25
    zurücksetzen, 73
GPS zurücksetzen, 73

H

Herzfrequenzgurt, 53–54
    Synchronisierung, 75
Höhe, Referenzwert, 40
Höhe-Baro-Modus, 36
    Automatisches Profil, 44
    Barometer, Profil, 42
    Höhenaufzeichnung, 60
    Höhenmesser, Profil, 41
    inkorrekte Messwerte, 38

korrekte Messwerte, 37
Profile, 39
Referenzwert, 39
Referenzwerte, 40
Höhenaufzeichnung, 60

K

kalibrieren
Kompass, 46
PODs, 78
Kompass, 46
Deklinationswert, 48
kalibrieren, 46

L

Luftdruck auf Meereshöhe, Referenzwert, 40

M

Movescount, 14

N

nach dem Training, 62–64
mit Herzfrequenzgurt, 63
ohne Herzfrequenzgurt, 64
navigieren, 30
Fehlerbehebung, 25

P

POD
kalibrieren, 78
Synchronisierung, 75
Positionsformate, 26

R

Raster, 26
Routen aufzeichnen, 59
Runden, 59

S

Serviceinf. (Menü), 71
Sprache, 73
Standort, 27
Symbole, 79
Wegpunkt, 80
Synchronisierung, 75

T

Tasten, 10
Tastensperre, 11
Trainingsmodi, 16, 51
zusätzliche Optionen, 52
Trainingsmodus
nach dem Training, 62–64
Training starten, 56

während des Trainings, 58
Training starten, 56

V

verbinden mit, 14

W

während des Trainings, 58
Wartung, 86
Wegpunkt
hinzufügen, 28
löschen, 33
Wegpunkt-Symbole, 80

Z

Zeit (Modus), 19
Zeiteinstellungen, 19

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

Support material available at www.suunto.com/support

Questions & Answers and videos at www.suunto.com/ambit

INTERNATIONAL	**+358 2 284 1160**
AUSTRALIA	**1-800-197570 (toll free)**
AUSTRIA	**0800677410 (toll free)**
CANADA	**1-800-267-7506 (toll free)**
FINLAND	**02 284 1160**
FRANCE	**0170729897**
GERMANY	**06922222954**
ITALY	**0236042802**
JAPAN	**03 6831 2715**
NETHERLANDS	**0107137269**
RUSSIA	**8-10-8002-2375011 (toll free)**
SPAIN	**911143175**
SWEDEN	**0850685486**
SWITZERLAND	**0445809988**
UNITED KINGDOM	**02033645723**
USA	**1-855-258-0900 (toll free)**

www.suunto.com

SUUNTO

© Suunto Oy 3/2012
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.